+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

MAGAZYN W JĘZYKU NIEMIECKIM

DEUTSCH aktuell

DEUTSCH aktuell



BABYBOOMER, GENERATION X, MILLENNIALS & CO.
WAS UNS WIRKLICH UNTERSCHEIDET

LASS DICH NICHT VOM STRESS ÜBERWÄLTIGEN!



deutschaktuell.pl
colorfulmedia.pl

ISSN 1731-6324

9 771731 632655 07 >

kwartalnik nr 136
lipiec-wrzesień 2026
cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl 61fc5555fa

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo **Colorful MEDIA**

NAJNOWSZE WYDANIE SPECJALNE



kiosk.colorfulmedia.pl

KUP TERAZ

Językowo najlepsi!

eprasa.pl 61fc5555fa

INHALT



Schau auf unserem Instagram-Profil vorbei: deutsch.aktuell.mag

4 IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE ▶MP3

6 SPRACHECKE

7 MINI-WÖRTERBUCH ▶MP3

8 FÜR ODER GEGEN

10 LIED
Yvonne Catterfeld: *Besser werden*

12 LEUTE
Annalena Baerbock – eine starke Frau auf Deutschlands politischer Bühne

15 GESUNDHEIT
Lass dich nicht vom Stress überwältigen! ▶MP3

18 LEBENSSTIL
Hab dein Geld unter Kontrolle!

21 GESELLSCHAFT ARBEITSBLATT
Generation Z, Millennials, Generation X und Babyboomer – der intergenerationelle Dialog in Deutschland ▶MP3

24 KULTUR
***Buddenbrooks* von Thomas Mann – eine bittersüße Kritik der deutschen bürgerlichen Gesellschaft ▶MP3**

28 KONVERSATION
Bei einem Familientreffen

30 TIPPS & TRICKS
Entwöhne dich vom gedankenlosen Scrollen!

33 BERUFSDEUTSCH
Der Arztberuf in Polen und Deutschland ▶MP3

36 REISE & CO.
Dein perfekter Wiener-Sommer ▶MP3

40 REDEWENDUNGEN
Schau dir spannende Filme an und lerne Deutsch!

41 QUIZ

DEUTSCH aktuell

Redakcja
ul. Lednicka 23
60-413 Poznań
redakcja@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28

Colorful MEDIA

Wydawca
COLORFUL MEDIA
ul. Lednicka 23
60-413 Poznań
www.colorfulmedia.pl

Redaktor naczelna
Marta Olejniczak
Iwona Płotka

Redaktor prowadząca
Hanna Danielczak-Ziadi

Zespół
Marc Tobias Winterhagen
Piotr Tadeusz Orłowski
Łukasz Masny
Iwona Płotka
Rita Ditz-Wróbel
Małgorzata Warlich
Hanna Danielczak-Ziadi

Konsultacja metodyczna
Ewa Maria Rostek

Korekta
Piotr Tadeusz Orłowski
Maria Świętek

Nagrania MP3
Marc Tobias Winterhagen

Studio DTP
Sławomir Kinal
Michał Sobański

Projekt okładki/zdjęcie
Sławomir Kinal/freepik

Dział prenumeraty
prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 242 433

Dział reklamy
tel. 61 833 63 28
reklama@colorfulmedia.pl

Product manager
Karolina Mazurkiewicz
kom. 663 242 433
k.mazurkiewicz@colorfulmedia.pl

facebook.com/DeutschAktuell

Odwiedź nas na facebook

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść artykułów sponsorowanych, ogłoszeń i reklam.

eprasa.pl 61fc5555fa

Für Frauen ist es etwas schwieriger als für Männer, ihr psychisches Wohlbefinden zu pflegen. In bestimmten Phasen des Monats oder Lebens fällt es ihnen schwerer, sich zu konzentrieren und ihre Emotionen zu kontrollieren. Stimmungsschwankungen, innere Unruhe oder Müdigkeit nehmen zu. Hier spielen Hormone eine entscheidende Rolle, insbesondere bei Frauen mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Es ist erwähnenswert, dass ADHS bei Jungen und Männern oft schon im Kindesalter diagnostiziert wird, während neurobiologische Störungen bei Mädchen und Frauen mit ADHS oft lange Zeit unbemerkt bleiben. Dies liegt unter anderem daran, dass die Symptome bei ihnen anders auftreten und stärker schwanken – beispielsweise während des Menstruationszyklus, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Bei Frauen mit ADHS können selbst relativ geringe hormonelle Veränderungen einen viel größeren Einfluss auf ihr allgemeines Wohlbefinden und ihre Alltagsfunktionen haben als bei Frauen ohne Aufmerksamkeitsdefizitstörung.

Persönlichkeitsstörungen bei Frauen (von denen 10–20 % der Bevölkerung betroffen sind) äußern sich häufig durch emotionale Instabilität und Beziehungsprobleme. Am häufigsten werden bei Frauen Borderline-, histrionische und abhängige Persönlichkeitsstörungen diagnostiziert. Zu den wichtigsten Symptomen zählen starke Stimmungsschwankungen, Angst vor Ablehnung, Impulsivität sowie Störungen des Körperbildes.

das Wohlbefinden ['vo:lbə,fɪndn̩] | samopoczucie
pflegen | pielęgować
jdm. schwerfallen | przychodzić komuś z trudem
Stimmungsschwankungen (Pl.) ['ʃtɪmʊŋs,ʃvaŋkʊŋən] | wahania nastroju
innere Unruhe | wewnętrzny niepokój
die Müdigkeit ['my:dɪçkaɪ̯t] | zmęczenie
zunehmen ['t͡su:ˌne:mən] | *tu:* przybierać na sile
entscheidend | decydujący
insbesondere | w szczególności
die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) | *med.* zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi
erwähnenswert [ɛɐ̯'vɛ:nənsˌve:ɐ̯t] | wart wzmianki
die Störung, -en ['ʃtø:ʁʊŋ] | zaburzenie
unbemerkt bleiben | pozostać niezauważonym
auftreten | występować
schwanken | wahać się
der Menstruationszyklus | *med.* cykl menstruacyjny
die Schwangerschaft | *med.* ciąża
die Wechseljahre, -n ['vɛksl̩ˌja:ʁə] | *med.* menopauza
gering | mały, niewielki
die Veränderung, -en [fɛɐ̯'ʔɛndəʁʊŋ] | zmiana
der Einfluss auf etw. | wpływ na coś
allgemein | ogólny

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE 9f5d
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

eprasa.pl 61fe555fa

Wissenschaftler haben eine neue Froschart entdeckt. Der hellorangefarbene Mini-Frosch ist weniger als 14 Millimeter groß und lebt im Laubstreu, vor allem in Bergregionen. Die Art wurde zu Ehren des brasilianischen Präsidenten Luiz Inácio Lula da Silva „Brachycephalus lulai" genannt. Frösche der Gattung Brachycephalus zeichnen sich durch ihre leuchtende Färbung aus und gehören zu den kleinsten Landwirbeltieren. Laut des Fachjournals *PLOS One* sind bisher 42 Arten bekannt, von denen 35 seit dem Jahr 2000 beschrieben wurden. Viele von ihnen sind endemisch. Das bedeutet, dass diese Arten nur in einer bestimmten Region vorkommen. In diesem Fall nur auf einem oder mehreren benachbarten Berggipfeln. Da sie ausschließlich in kleinen, oft stark fragmentierten Gebieten leben, gelten diese Arten häufig als gefährdet oder sogar vom Aussterben bedroht.

der Wissenschaftler ['vɪsn̩ˌʃaftlɐ] | naukowiec
entdecken | odkrywać
die Froschart | gatunek żaby
hellorangefarben | jasnopomarańczowy
die Laubstreu | ściółka liściowa
die Bergregion, -en | region górski
zu Ehren [t͡suː ˈeːʁən] | na cześć
sich durch etw. auszeichnen ['aʊ̯st͡saɪ̯çnən] | wyróżniać się czymś
leuchtend ['lɔɪ̯çtn̩t] | świecący
die Färbung | ubarwienie
zu etw. gehören | należeć do czegoś
das Landwirbeltier, -e | *biol.* kręgowiec lądowy
laut | według
das Fachjournal ['faxʒʊʁˌnaːl] | czasopismo specjalistyczne
bisher [bɪs'heːɐ̯] | dotychczas
endemisch | endemiczny
vorkommen | występować
benachbart | sąsiadujący
der Berggipfel, - | szczyt góry
ausschließlich ['aʊ̯sʃliːslɪç] | wyłącznie
das Gebiet, -e | obszar
gelten | uchodzić
gefährdet [gə'fɛːɐ̯dət] | zagrożony
vom Aussterben bedroht | zagrożony wyginięciem



Seit jeher sind die Deutschen für ihre Vorliebe für Alkohol bekannt. Glühwein, Bier, Sekt, Rotwein – Alkohol wurde in Deutschland nicht nur zu Festtagen, sondern auch im Alltag getrunken. Seit einiger Zeit sinkt jedoch der Pro-Kopf-Alkoholkonsum in Deutschland. Vor zwei Jahren hat eine groß angelegte Studie, die im *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* veröffentlicht wurde, eindeutig gezeigt, dass Alkohol selbst in Maßen nicht gesund ist. Im Herbst letzten Jahres veröffentlichten Wissenschaftler im *British Medical Journal* eine Warnung, dass jeder Tropfen Alkohol das Demenzrisiko erhöht. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hebt in ihren aktualisierten Empfehlungen hervor, dass nur Menschen, die vollständig auf Alkohol verzichten, ohne Risiko leben. Die Statistiken sind erstaunlich gut. In einer groß angelegten Gesundheitsumfrage des Robert Koch-Instituts gab jeder fünfte Erwachsene, also 21 Prozent der volljährigen Deutschen, an, keinen Alkohol zu trinken. Im vergangenen Jahr wurden 579 Millionen Liter alkoholfreies Bier produziert, fast doppelt so viel wie vor zehn Jahren. Nach Angaben des Deutschen Brauer-Bundes beträgt der Marktanteil dieses Produkts derzeit neun Prozent.

seit jeher | od zawsze
die Vorliebe für etw. | upodobanie do czegoś
der Glühwein ['gly:ˌvaɪ̯n] | grzane wino
der Sekt | wino musujące
der Rotwein | czerwone wino
der Festtag, -e | święto
sinken | zmniejszać się
groß angelegt ['gʁoːsˌʔangəleːkt] | zakrojony na szeroką skalę
die Studie ['ʃtuːdi̯ə] | badanie
veröffentlichen [fɛɐ̯'ʔœfn̩tlɪçn̩] | publikować
eindeutig ['aɪ̯nˌdɔɪ̯tɪç] | wyraźnie
in Maßen [ɪn 'maːsn̩] | z umiarem
die Warnung | ostrzeżenie
der Tropfen, - | kropla
erhöhen [ɛɐ̯'høːən] | podwyższać
die Deutsche Gesellschaft für Ernährung | Niemieckie Towarzystwo ds. Żywienia
hervorheben | podkreślać
die Empfehlung, -en [ɛm'p͡feːlʊŋ] | zalecenie
vollständig ['fɔlˌʃtɛndɪç] | całkowicie
auf etw. verzichten [fɛɐ̯'t͡sɪçtn̩] | rezygnować z czegoś
erstaunlich [ɛɐ̯'ʃtaʊ̯nlɪç] | zadziwiająco
die Gesundheitsumfrage | *tu:* ankieta badająca zwyczaje żywieniowe obywateli
angeben | podawać
der Erwachsene [ɛɐ̯'vaksənə] | osoba dorosła
volljährig ['fɔlˌjɛːʁɪç] | pełnoletni
vergangen | miniony
fast | prawie
nach Angaben | według danych
der Deutsche Brauer-Bund | *tu:* Niemiecki Związek Browarników
betragen | wynosić
der Marktanteil | *gosp.* udział w rynku
derzeit ['deːɐ̯t͡saɪ̯t] | obecnie

eprasa.pl 61fc5555fa

von Iwona Płotka

5 Idiome zum Thema „Geld“

1. ein Vermögen kosten – kosztować mnóstwo pieniędzy

Bedeutung: Wir verwenden diese Redewendung, um zu betonen, dass etwas übertrieben viel kostet.

Beispiel: *Wir mögen diese Zweizimmerwohnung, aber sie **kostet ein Vermögen**!*

2. keinen Pfifferling wert sein – nie być wartym złamanego grosza

Bedeutung: Früher waren Pfifferlinge billig, sie waren nichts Besonderes, weil es so viele davon gab. Wenn etwas keinen Pfifferling wert ist, bedeutet dies, dass es sich nicht lohnt, sich dafür anzustrengen.

Beispiel: *Dein altes Auto ist keinen Pfifferling wert. Niemand wird es kaufen.*

3. Geld wie Heu haben – mieć forsy jak lodu

Bedeutung: Dieses Idiom wird verwendet, wenn jemand so viel Geld hat, dass er sich überhaupt keine Sorgen um Geld machen muss und ein finanziell sorgenfreies Leben führen kann.

Beispiel: *Da er Geld wie Heu hat, kann er sich alles leisten.*

4. blank sein – być spłukanym

Bedeutung: Ein Ausdruck, der eine Situation beschreibt, in der jemand nicht genug Geld hat, um normal zu leben, und zweimal überlegen muss, bevor er Geld ausgibt.

Beispiel: *Ich kann nicht mit dir ins Kino gehen, denn ich **bin blank**.*

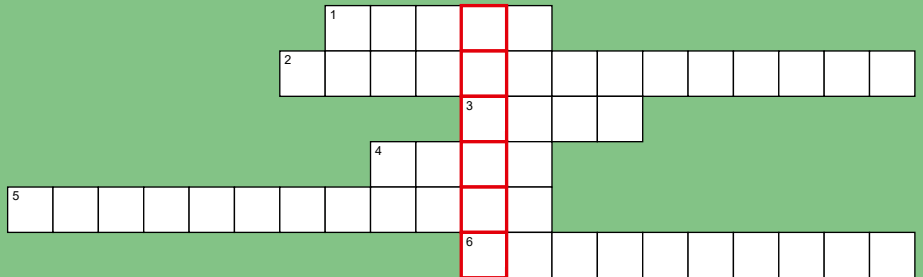
5. sein Geld zum Fenster hinauswerfen – wyrzucać pieniądze w błoto

Bedeutung: Dieser Ausdruck beschreibt eine Situation, in der jemand sorglos und ohne nachzudenken Geld ausgibt.

Beispiel: *Seine Tochter kann überhaupt nicht mit Geld umgehen, sie wirft ihr Geld zum Fenster hinaus!*

betonen | podkreślać
übertrieben [ˌyːbɐˈtʁiːbn̩] | przesadnie
der Pfifferling, -e | *bot.* pieprznik jadalny, kurka
sich lohnen | opłacać się
sich für etw. anstrengen | wysilać się w jakiejś sprawie
sich um etw. Sorgen machen | *idiom.* martwić się czymś
überhaupt [ˌyːbɐˈhaʊ̯pt] | w ogóle
sorgenfrei | beztroski
führen [ˈfyːʁən] | prowadzić
sich etw. leisten | pozwolić sobie na coś
überlegen [ˌyːbɐˈleːgn̩] | przemyśleć
ausgeben | wydawać
sorglos | beztrosko
nachdenken | *tu:* zastanawiać się
mit etw. umgehen | obchodzić się z czymś

Sprachübung: Kreuzworträtsel



1. Kleines, handliches, kabelloses Telefon.
2. Person, die sich beruflich mit dem Verfassen von Büchern beschäftigt.
3. Person, die Menschen behandelt.
4. Zahlungsmittel zur Wertaufbewahrung und zum Tauschen gegen Waren, Leistungen, Berechtigungen und Anderes.
5. Jeder innere oder äußere Reiz, der eine körperliche oder psychische Stressreaktion auslöst.
6. Gesamtheit der Angehörigen einer bestimmten Altersstufe.

Antworten:
1. Handy 2. Schriftsteller 3. Arzt
4. Geld 5. Stressfaktor
6. Generation
Lösung:
der Dialog

eprasa.pl 61fc5555fa

MINI-WÖRTERBUCH

von Iwona Płotka

RUND UM DIE FAMILIE

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE 9f5d
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFUL.MEDIA.PL/CZYTNIK

Die Familienmitglieder (Pl.) [faˈmiːlj̩ən̩ˌmɪtgliːdə] | członkowie rodziny

die Eltern (Pl.) [ˈɛltən] | rodzice
der Vater [ˈfaːtɐ] | ojciec
die Mutter [ˈmʊtɐ] | matka
die Stiefeltern (Pl.) [ˈʃtiːfˌʔɛltən] | przybrani rodzice; ojczym i macocha
der Stiefvater [ˈʃtiːfˌfaːtɐ] | ojczym
die Stiefmutter [ˈʃtiːfˌmʊtɐ] | macocha
die Großeltern (Pl.) [ˈgʁoːsˌʔɛltən] | dziadkowie
der Großvater [ˈgʁoːsˌfaːtɐ] / der Opa [ˈoːpa] | dziadek
die Großmutter [ˈgʁoːsˌmʊtɐ] / die Oma [ˈoːma] | babcia
die Urgroßeltern (Pl.) [ˈuːɐ̯gʁoːsˌʔɛltən] | pradziadkowie
das Kind, -er | dziecko
der Sohn, Söhne [zoːn] | syn
die Tochter, Töchter [ˈtɔxtɐ] | córka
die Stiefkinder (Pl.) [ˈʃtiːfˌkɪndɐ] | pasierbowie
der Stiefsohn, -söhne [ˈʃtiːfˌzoːn] | pasierb
die Stieftochter, -töchter [ˈʃtiːfˌtɔxtɐ] | pasierbica
die Geschwister (Pl.) [gəˈʃvɪstɐ] | rodzeństwo
der Bruder, Brüder [ˈbʁuːdɐ] | brat
die Schwester, -n [ˈʃvɛstɐ] | siostra
der Halbbruder, -brüder [ˈhalpˌbʁuːdɐ] | przyrodni brat
die Halbschwester, -n [ˈhalpˌʃvɛstə] | przyrodnia siostra
die Zwillinge (Pl.) [ˈt͡svɪlɪŋə] | bliźniaki
der Zwillingsbruder, -brüder [ˈt͡svɪlɪŋsˌbʁuːdɐ] | brat bliźniak
die Zwillingsschwester, -n [ˈt͡svɪlɪŋsˌʃvɛstɐ] | siostra bliźniaczka
der Onkel, - [ˈɔŋkl̩] | wujek
die Tante, -n [ˈtantə] | ciocia
der Neffe, -n [ˈnɛfə] | siostrzeniec, bratanek
die Nichte, -n [ˈnɪçtə] | siostrzenica, bratanica
der Cousin, -s [kuˈzɛ̃ː] | kuzyn
die Cousine, -n [kuˈziːnə] | kuzynka
die Enkelkinder (Pl.) [ˈɛŋkl̩ˌkɪndɐ] | wnuki
der Enkel, - [ˈɛŋkl̩] | wnuk
die Enkelin, -nen [ˈɛŋkəlɪn] | wnuczka
die Schwiegereltern (Pl.) [ˈʃviːgɐˌʔɛltɐn] | teściowie
der Schwiegervater [ˈʃviːgɐˌfaːtɐ] | teść
die Schwiegermutter [ˈʃviːgɐˌmʊtɐ] | teściowa
der Schwiegersohn, -söhne [ˈʃviːgɐˌzoːn] | zięć
die Schwiegertochter, -töchter [ˈʃviːgɐˌtɔxtɐ] | synowa
der Schwager, Schwäger [ˈʃvaːgɐ] | szwagier
die Schwägerin, -nen [ˈʃvɛːgəʁɪn] | szwagierka

Die Familienfeste (Pl.) [faˈmiːlj̩ən̩ˌfɛstə] | uroczystości rodzinne

im Familienkreis feiern [ɪm faˈmiːlj̩ən̩ˌkʁaɪ̯s ˈfaɪ̯ɐn] | świętować w gronie rodzinnym
die Taufe [ˈtaʊ̯fə] | *rel.* chrzest
der Geburtstag [gəˈbuːɐ̯t͡sˌtaːk] | urodziny
der Namenstag [ˈnaːməns̩ˌtaːk] | imieniny
die Erstkommunion [ˈeːɐ̯stkɔmuˌnj̩oːn] | *rel.* pierwsza komunia święta
die Firmung [ˈfɪʁmʊŋ] | *rel.* bierzmowanie
die Verlobung [ˌfɛɐ̯ˈloːbʊŋ] | zaręczyny
der Junggesellinnenabschied [ˈjʊŋgəzɛlɪnənˌʔapʃiːt] | wieczór panieński
der Junggesellenabschied [ˈjʊŋgəzɛlənˌʔapʃiːt] | wieczór kawalerski
die Trauung [ˈtʁaʊ̯ʊŋ] | *rel.* ślub (ceremonia)
die Hochzeit [ˈhɔxˌt͡saɪ̯t] | wesele
das Jubiläum [jubiˈlɛːʊm] | jubileusz
das Hochzeitsjubiläum [ˈhɔxt͡saɪ̯tsjuːbiːˌlɛːʊm] | rocznica ślubu
die goldene Hochzeit [ˈgɔldənə ˈhɔxt͡saɪ̯t] | złote gody



Moderne Familienmodelle entwickeln sich hin zu einem partnerschaftlichen, flexiblen und individuellen Modell, in dem Geschlechterrollen fließender sind und Entscheidungen gemeinsam getroffen werden

eprasa.pl 61fc5555fa

von Iwona Płotka

These: Menschen sollten danach streben, in Mehrgenerationenhäusern zu leben.

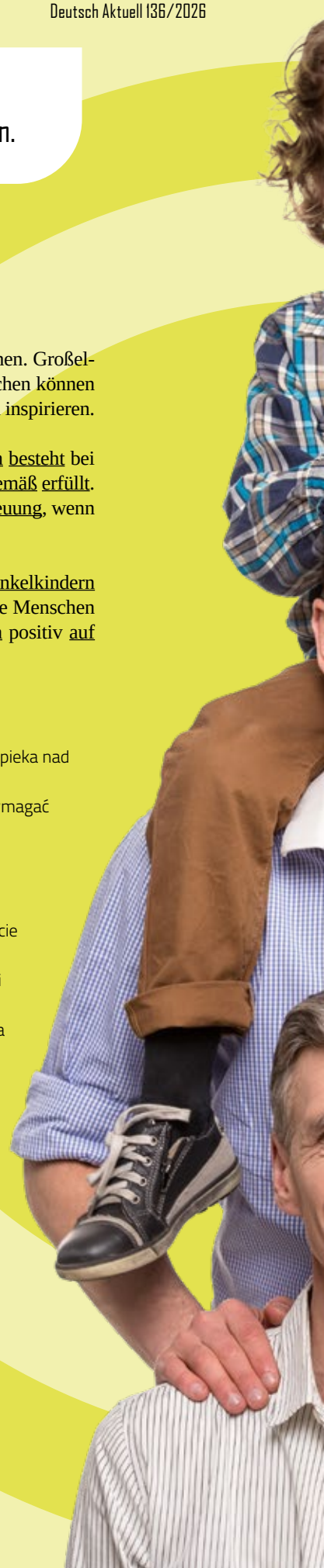
ARGUMENTE DAFÜR:

1 Viele Generationen unter einem Dach bieten großartige Möglichkeiten, voneinander zu lernen. Großeltern können ihre Lebenserfahrung an ihre Kinder und Enkel weitergeben, und junge Menschen können ältere Menschen beispielsweise zu einem aktiven Leben und zur Nutzung von Technologien inspirieren.

2 Eltern mit Kindern müssen keine teuren Babysitterdienste in Anspruch nehmen. Außerdem besteht bei der Einstellung einer Babysitterin immer das Risiko, dass sie ihre Pflichten nicht ordnungsgemäß erfüllt. Wenn man bei den Großeltern wohnt, hat man praktisch immer dann kostenlose Kinderbetreuung, wenn man sie braucht.

3 Ältere Menschen benötigen oft Pflege und Begleitung. Wenn sie mit ihren Kindern und Enkelkindern zusammenleben, können diese ihnen bei Bedarf Unterstützung bieten. Außerdem sind ältere Menschen nicht einsam. Sie haben täglich die Begleitung ihrer engsten Familienmitglieder, was sich positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirkt.

nach etw. streben | dążyć do czegoś
das Mehrgenerationenhaus, -häuser | dom wielopokoleniowy
großartig ['gʁo:sˌʔa:ɡ̊tɪç] | świetny
die Möglichkeit, -en ['mø:klɪçkaɪ̯t] | możliwość
voneinander | od siebie nawzajem
die Lebenserfahrung | doświadczenie życiowe
die Nutzung ['nʊt͡sʊŋ] | korzystanie
Babysitterdienste (Pl.) | usługi opiekunki dziecięcej
etw. in Anspruch nehmen | korzystać z czegoś
außerdem ['aʊ̯sede:m] | poza tym
bestehen [bə'ʃte:ən] | istnieć
die Einstellung | *gosp.* zatrudnienie
die Pflicht, -en [p͡fl̥ɪçt] | obowiązek
ordnungsgemäß ['ɔʁdnʊŋsgəˌmɛ:s] | należycie
erfüllen | spełniać
die Kinderbetreuung ['kɪndebəˌtʁɔɪ̯ʊŋ] | opieka nad dzieckiem
benötigen [bə'nø:tɪgn̩] | potrzebować, wymagać
die Pflege | opieka
die Begleitung | towarzystwo
Enkelkinder (Pl.) | wnuki
bei Bedarf | w razie potrzeby
die Unterstützung [ʊnte'ʃtʏt͡sʊŋ] | wsparcie
einsam | samotny
engste Familienmitglieder (Pl.) | najbliżsi członkowie rodziny
sich auf etw. auswirken | oddziaływać na coś



eprasa.pl 61fc5555fa



ARGUMENTE DAGEGEN:

1 Viele Generationen unter einem Dach bedeuten ein großes Risiko für Missverständnisse, Streitigkeiten und sogar Konflikte. Die Unterschiede in der Weltanschauung und im Lebensstil zwischen beispielsweise Großeltern, ihren Kindern und Enkelkindern sind enorm. Man muss sehr selbstbewusst und innerlich gefestigt sein, um sich einer solchen Herausforderung zu stellen. Und dennoch wird es immer eine Herausforderung bleiben …

2 Erwachsene Kinder sollten nicht bei ihren Eltern wohnen, unabhängig davon, wie alt diese Eltern sind. Das Verlassen des Elternhauses ist etwas Natürliches, ja sogar Notwendiges, um ein eigenständiges Leben nach eigenen Vorstellungen zu beginnen.

3 Das Zusammenleben mehrerer Generationen unter einem Dach ist logistisch schwierig. Man braucht ein wirklich großes und geräumiges Haus mit mehreren Badezimmern, um sich wohlzufühlen und frei leben zu können. Aber selbst in einem großen Haus, in dem mehrere Generationen leben, kann es zu logistischen Schwierigkeiten kommen, vor allem zu Problemen bei der Wahrung der Privatsphäre, die ein natürliches Bedürfnis jedes Menschen ist.

das Missverständnis, -se ['mɪsfɛʂ̩ˌʃtɛntnɪs] | nieporozumienie
die Streitigkeit, -en ['ʃtʁaɪ̯tɪçkaɪ̯t] | kłótnia
der Unterschied, -e | różnica
die Weltanschauung ['veltʔanˌʃaʊ̯ʊŋ] | światopogląd
enorm | ogromny
selbstbewusst | pewny siebie
innerlich gefestigt | *tu:* wewnętrznie uporządkowany
sich einer Herausforderung stellen | *idiom.* podjąć się wyzwania
dennoch | jednak
der Erwachsene, -n [ɛʂ̩'vaksənə] | osoba dorosła
unabhängig davon ... ['ʊnʔapˌhɛŋɪç da'fɔn] | niezależnie od tego...
das Verlassen | opuszczenie
etwas Notwendiges | coś koniecznego
sogar | nawet
eigenständig ['aɪ̯gn̩ˌʃtɛndɪç] | suwerenny, niezależny
eigen | własny
die Vorstellung, -en | wyobrażenie
geräumig [gə'ʁɔɪ̯mɪç] | przestronny
sich wohlfühlen | czuć się dobrze
die Schwierigkeit, -en ['ʃviːʁɪçkaɪ̯t] | trudność
die Wahrung | zachowanie
die Privatsphäre [pʁi'vaːtˌsfɛːʁə] | sfera prywatna
das Bedürfnis [bə'dʏʁfnɪs] | potrzeba

eprasa.pl 61fc5555fa

YVONNE CATTERFELD: *BESSER WERDEN.*



Liebe Leserinnen und Leser! Wir stellen euch eine neue Rubrik vor. Sie ersetzt Film | Buch | Musik. In jeder Ausgabe *Deutsch Aktuell* werden wir einen interessanten deutschsprachigen Song veröffentlichen, und eure Aufgabe wird es sein, diesen Song auf YouTube anzuhören und die Lücken auszufüllen. Außerdem findet ihr in dieser Rubrik Wissenswertes über den Musiker bzw. die Musikerin sowie über die Grammatik. Viel Spaß beim Lernen!

von Iwona Płotka



Wer ist Yvonne Catterfeld?

Yvonne Catterfeld ist ein echter Star der deutschen Musik- und Fernsehszene. Sie wurde am 2. Dezember 1979 geboren und machte 1998 als KIV ihre ersten professionellen Schritte in der Musikwelt. Unter diesem Pseudonym veröffentlichte sie mehrere Singles, von denen sie jedoch keine große Popularität erlangte. Yvonne beschloss daher, sich als Schauspielerin zu versuchen. Diese Idee erwies sich als Volltreffer, denn sie wurde schnell zum Star der beliebtesten deutschen Seifenoper *Gute Zeiten, schlechte Zeiten*. 2011 traf Catterfeld die Entscheidung, wieder zu singen, aber unter ih-

ersetzen [ɛɐ̯ˈzɛt͡sn̩] | zastępować
die Ausgabe | wydanie
veröffentlichen [fɛɐ̯ˈʔœfn̩tlɪçn̩] | publikować
ausfüllen [ˈaʊ̯sˌfʏlən] | wypełniać
der Schritt, -e | krok
erlangen | zyskać
beschließen [bəˈʃliːsn̩] | postanawiać
sich versuchen | spróbować swoich sił
sich als Volltreffer erweisen | *pot.* okazać się strzałem w dziesiątkę
die Seifenoper | *pot.* opera mydlana, telenowela
die Entscheidung treffen | *idiom.* podejmować decyzję

eprasa.pl 61fc5555fa





Yvonne Catterfeld nahm im Jahr 2000 am Gesangswettbewerb „Stimme 2000" teil, bei dem sie den zweiten Platz belegte, was ihr einen Vertrag bei Hansa Records einbrachte. Ihre Single „Für dich" aus dem Jahr 2003 wurde ein riesiger Hit und erreichte die Spitze der Charts in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

rem richtigen Namen. Ihre neuen Singles wurden nach und nach immer beliebter und eroberten die deutschen Charts. Den größten Erfolg erzielte das Album *Farben meiner Welt*. Es erhielt hervorragende Kritiken und landete sofort an der Spitze der meistverkauften Alben in Deutschland. Der Song *Besser werden*, den wir in dieser Ausgabe von *DA* veröffentlichen, stammt aus einem anderen, ebenso berühmten Album der Sängerin mit dem Titel *Guten Morgen Freiheit*.

erobern | zdobywać
der Erfolg | sukces
erzielen [ɛɐ̯'t͡siːlən] | osiągnąć
erhalten | otrzymać
hervorragend [hɛɐ̯'foːɐ̯ˌʁaːgn̩t] | świetny, znakomity
die Spitze ['ʃpɪt͡sə] | *tu:* szczyt
meistverkauft | najlepiej sprzedający się
stammen | wywodzić się
berühmt [bə'ʁyːmt] | sławny

Übung

Höre dir das Lied an und ergänze die Lücken mit den richtigen Wörtern aus dem Kästchen. Das Lied findest du auf YouTube.

weiter – Spiel – besser – oben – Liebe – sein – keinen – Grund – geben Herz – größte – gut genug

Der Läufer läuft nicht nur um 1. _____ zu stehen
Und der Maler malt nicht für den höchsten Preis
Und der Schwimmer schwimmt nicht nur um 2. _____ zu kommen
Keine Geschichte wird erzählt nur um die 3. _____ zu sein
Muss denn wirklich alles besser werden um 4. _____ zu sein?
Weiter, schneller, höher, damit es endlich reicht?
Wie sollst du denn 5. _____ werden, wenn‘s so schwer ist man selbst zu sein?
Nur wenn du lachst, wenn du lachst, fällt dir ein
Besser kann es nicht 6. _____
Vertrauen wächst in dir ohne auf andere zu schauen
Deine 7. _____ , sie liebt, ohne weil und warum
Und all‘ die Fotos von uns brauchen 8. _____ Altar
Denn unser Glück hat nie gefragt nach 'nem Sinn oder 9. _____
Und jeder Zweifel verstummt
Muss denn wirklich alles besser werden um gut genug zu sein?
Weiter, schneller, höher, damit es endlich reicht?
Wie sollst du denn besser werden, wenn‘s so schwer ist man selbst zu sein?
Nur wenn du lachst, wenn du lachst, fällt dir ein
Besser kann es nicht sein
Ooh ooh ooh ooh
Ooh ooh
Nur wenn du lachst, wenn du lachst, fällt dir ein
Besser kann es nicht sein
Mehr zuhören, mehr 10. _____
Mehr Will und mehr leben
Mehr bleiben, mehr teilen
Mehr 11. _____ und Detail
Denn so wenig ist manchmal so viel
Und Gewinn ist ein anderes 12. _____
Muss denn wirklich alles besser werden um gut genug zu sein?
Weiter, schneller, höher, damit es endlich reicht?
Wie sollst du denn besser werden, wenn‘s so schwer ist man selbst zu sein?
Nur wenn du lachst, wenn du lachst, fällt dir ein
Besser kann es nicht sein

Antworten:
1. oben 2. weiter 3. größte 4. gut genug 5. besser 6. sein 7. Liebe 8. keinen 9. Grund 10. geben 11. Herz 12. Spiel

eprasa.pl 61fc5555fa

ANNALENA BAERBOCK – EINE STARKE FRAU AUF DEUTSCHLANDS POLITISCHER BÜHNE

Annalena Baerbock gehört zu den bekanntesten Politikerinnen Deutschlands. Als Vertreterin der jüngeren politischen Generation steht sie für einen Wandel in Stil, Sprache und staatlichen Prioritäten. Wie schafft sie es, sich mit ihrer Frauenpower im Dschungel der Politik durchzusetzen?

von Rita Ditz-Wróbel

Eine Stimme der Millennials

Annalena Baerbock wurde am 15. Dezember 1980 in Hannover geboren und wuchs in Niedersachsen auf. Ihre Kindheit war geprägt von politischem und gesellschaftlichem Engagement. Ihre Eltern nahmen an der Friedensbewegung teil, was das frühe Interesse ihrer Tochter an internationalen Fragen beeinflusste. Als Angehörige der sogenannten Millennial-Generation – also der Menschen, die zwischen den frühen 1980er- und späten 1990er-Jahren geboren wurden – erlebte sie eine Welt im Umbruch: die Digitalisierung, die Globalisierung und neue Formen politischer Beteiligung. Diese Erfahrungen prägten ihr Denken. Themen wie Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit und internationale Kooperation wurden für sie schon früh zu zentralen Fragestellungen. Nach dem Abitur studierte sie Politikwissenschaft und öffentliches Recht in Hamburg. Später absolvierte sie ein Masterstudium im Völkerrecht an der renommierten *London School of Economics*. Bereits während ihres Studiums zeigte sich ihr Interesse an internationaler Politik und globaler Verantwortung. Baerbock steht beispielhaft für eine Generation, die Politik transparenter, partizipativer und nachhaltiger gestalten möchte. Ihre Sprache ist oft direkt und klar, ihr Auftreten sachlich, aber entschlossen. Gerade junge Menschen fühlen sich von ihrem Stil angesprochen, da sie moderne Themen mit konkreten politischen Strategien verbindet.

Der politische Aufstieg

Baerbock trat 2005 der Partei Bündnis 90/Die Grünen bei. In den folgenden Jahren arbeitete sie zunächst auf Landesebene, bevor sie 2013 in den Deutschen Bundestag gewählt wurde. Dort beschäftigte sie sich vor allem mit Klima-, Energie- und Europapolitik.
Ein wichtiger Schritt in ihrer Karriere war die Wahl zur Parteivorsitzenden

0 die Bühne ['by:nə] | scena
die Vertreterin | reprezentantka
für etw. stehen | reprezentować coś
der Wandel | przemiana
staatlich ['ʃta:tlɪç] | państwowy
etw. schaffen | podołać czemuś
sich durchsetzen | *pot.* przebić się
1 die Stimme | głos
aufwachsen ['aʊ̯fˌvaksn̩] | dorastać
die Kindheit | dzieciństwo
geprägt [gə'pʁɛ:kt] | ukształtowany
das Engagement [ɑ̃gaʒ'mɑ̃:] | zaangażowanie
die Friedensbewegung | ruch pokojowy
beeinflussen | wpływać
die Angehörige | przedstawicielka, członkini
der Umbruch | przełom
die Beteiligung | udział
die Gerechtigkeit [gə'ʁɛçtɪçkaɪ̯t] | sprawiedliwość
die Fragestellung, -en | zagadnienie
das Abitur | matura
die Politikwissenschaft | *tu:* nauki polityczne
öffentliches Recht | prawo publiczne
das Völkerrecht ['fœlkɐˌʁɛçt] | prawo międzynarodowe (publiczne)
die Verantwortung | odpowiedzialność
beispielhaft stehen | być przykładem
nachhaltig ['na:xhaltɪç] | długofalowy
gestalten | kształtować
2 das Auftreten | *tu:* postawa, sposób bycia
sachlich | rzeczowy
entschlossen [ɛnt'ʃlɔsn̩] | zdecydowany
sich angesprochen fühlen | utożsamiać się, być zainteresowanym
verbinden | łączyć
der Aufstieg | *tu:* kariera, rozwój
beitreten | wstąpić
zunächst [t͡su'nɛ:çst] | początkowo
die Landesebene ['landəsˌʔe:bənə] | szczebel krajowy
sich mit etw. beschäftigen | zajmować się czymś
der Schritt | krok
die Parteivorsitzende [paʁ'taɪ̯ˌfo:ɐ̯zɪt͡sn̩də] | przewodnicząca partii

1

2

eprasa.pl 61fc5555fa



Annalena Baerbock, ehemalige deutsche Außenministerin (2021–2025) und Vorsitzende der Grünen, ist die erste Frau im Amt der deutschen Außenministerin. Sie hat polnische Wurzeln (ihre Großeltern stammten aus Oberschlesien), ist ehemalige Sportlerin (Trampolinspringen) und Mutter von zwei Kindern.

Übung 1

Wieviel hast du dir gemerkt? Ergänze die Lücken:

1. Annalena Baerbock wurde 2021 zur _____ Deutschlands ernannt.
2. Sie studierte unter anderem _____ an der London School of Economics.
3. Ihre Außenpolitik basiert auf demokratischen _____.
4. Als Präsidentin der UN-Generalversammlung fördert sie internationalen _____.
5. Sie gilt als Vertreterin der _____-Generation.

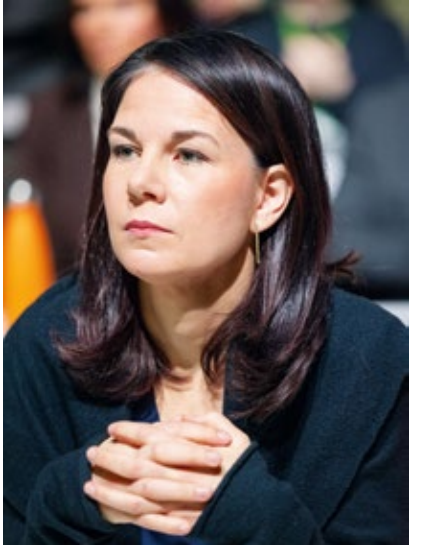
Antworten:

1. Außenministerin 2. Völkerrecht 3. Werten 4. Dialog 5. Millennial

von Bündnis 90/Die Grünen im Jahr 2018 – gemeinsam mit Robert Habeck. Dieses Führungsduo modernisierte das Image der Partei und stärkte ihre Position in der deutschen Politik erheblich. 2021 kandidierte Baerbock als erste Kanzlerkandidatin der Grünen für das Amt der Bundeskanzlerin. Auch wenn sie dieses nicht gewann, war ihre Kandidatur historisch und bewies, wie stark Frauen inzwischen in der deutschen Politik vertreten sind. Nach der Bundestagswahl 2021 wurde sie Außenministerin der Bundesrepublik Deutschland – als erste Frau in diesem Amt. In dieser Funktion vertritt sie Deutschland auf internationaler Ebene, führt diplomatische Gespräche und setzt sich für Menschenrechte sowie eine werteorientierte Außenpolitik ein.
Später übernahm sie zudem eine bedeutende internationale Rolle als Präsidentin der Generalversammlung der Vereinten Nationen. In dieser Position repräsentiert sie nicht nur die Bundesrepublik, sondern arbeitet mit Staaten aus aller Welt zusammen und moderiert globale Diskussionen über Frieden, Sicherheit und langfristige Entwicklungen.

Eine Frau handelt

Mehr Handlung, weniger Gerede: Als Außenministerin setzte Baerbock klare Akzente in der deutschen und ausländischen Politik. Besonders nach dem russischen Angriff auf die Ukraine im Jahr 2022 vertrat sie eine entschiedene Haltung gegenüber Moskau und betonte die Bedeutung europäischer Geschlossenheit. Auch heute plädiert sie für eine „wertegeleitete Außenpolitik". Das bedeutet, dass demokratische Prinzipien, Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit im Zentrum politischer Entscheidungen stehen sollen. Gleichzeitig hebt sie die Notwendigkeit internationaler Zusammenarbeit im Kampf gegen den Klimawandel hervor. International setzt sie sich für multilaterale Lösungen ein. Als Präsidentin der UN-Generalversammlung fördert sie Dialog, Kooperation und diplomatische Verständigung. Ihr Engagement für Klimagerechtigkeit und Gleichberechtigung hat ihr weltweit Anerkennung eingebracht. Baerbock verkörpert einen neuen Politikstil: sachorientiert, international vernetzt und klar positioniert. Sie zeigt, dass politische Führung heute nicht nur nationale Interessen, sondern auch globale Verantwortung berücksichtigen muss. Besonders für viele junge Frauen ist sie ein Vorbild. Sie hat mit dem Vorurteil aufgeräumt, dass Führungspositionen in der Politik ein ausschließlich männliches Terrain sind. Ihr Karriereweg macht deutlich, dass Engagement, Fachwissen und Durchhaltevermögen entscheidende Faktoren für politischen Erfolg sind.



3 stärken ['ʃtɛʁkn̩] | wzmacniać
erheblich | znacznie
beweisen | udowadniać
vertreten sein | być reprezentowanym
die Bundestagswahl | *polit.* wybory parlamentarne w Niemczech
das Amt | urząd, stanowisko
sich für etw. einsetzen | wstawiać się za czymś
die Außenpolitik ['aʊ̯sn̩poliˌtɪk] | *polit.* polityka zagraniczna
übernehmen [yːbɐ'neːmən] | przejmować
die Generalversammlung | *polit.* Zgromadzenie Ogólne
die Vereinten Nationen | *polit.* Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ)
die Sicherheit | bezpieczeństwo
langfristig | długotrwały
handeln | działać
das Gerede | *pot.* gadanie
der Angriff | atak
die Haltung | postawa
betonen | podkreślać
die Geschlossenheit [gə'ʃlɔsn̩haɪ̯t] | *tu:* jedność polityczna
für etw. plädieren | opowiadać się za czymś
wertegeleitet | *tu:* oparty na wartościach
hervorheben | wyróżniać
die Notwendigkeit ['noːtˌvɛndɪçkaɪ̯t] | potrzeba
der Kampf | walka
fördern | wspierać
die Verständigung [fɛɐ̯'ʃtɛndɪgʊŋ] | porozumienie
die Gleichberechtigung ['glaɪ̯çbəˌʁɛçtɪgʊŋ] | równouprawnienie
einbringen | *tu:* zyskać
die Anerkennung | uznanie
verkörpern [fɛɐ̯'kœʁpɐn] | uosabiać
sachorientiert | skupiony na faktach, merytoryczny
4 vernetzt [fɛɐ̯'nɛt͡st] | powiązany
berücksichtigen [bə'ʁʏkˌzɪçtɪgn̩] | uwzględniać
das Vorbild | autorytet
mit einem Vorurteil aufräumen | *idiom.* obalić stereotyp
ausschließlich ['aʊ̯sʃliːslɪç] | wyłącznie
das Durchhaltevermögen ['dʊʁçhaltəfɛɐ̯ˌmøːgn̩] | wytrzymałość
der Erfolg | sukces

Übung 2

Bilde Sätze mit einem passenden Konnektor:

1. Sie engagiert sich für Klimaschutz. (Es ist ein zentrales Thema ihrer Generation.)
2. Sie wurde Außenministerin. (Sie hatte zuvor keine Regierungserfahrung.)
3. Viele junge Frauen sehen sie als Vorbild. (Sie hat eine hohe internationale Position erreicht.)
4. Sie betont Menschenrechte. (Diese sind Grundlage ihrer Politik.)

Antworten:
*1. Sie engagiert sich für Klimaschutz, **weil** es ein zentrales Thema ihrer Generation ist. 2. Sie wurde Außenministerin, **obwohl** sie zuvor keine Regierungserfahrung hatte. 3. Viele junge Frauen sehen sie als Vorbild, **weil** sie eine hohe internationale Position erreicht hat. (Alternativ möglich: „…, **da** sie eine hohe internationale Position errreicht hat.") 4. Sie betont Menschenrechte, **weil** diese die Grundlage ihrer Politik sind. (Alternativ möglich: „Sie betont, **dass** Menschenrechte die Grundlage ihrer Politik sind.")*

eprasa.pl 61fc5555fa

LASS DICH NICHT VOM STRESS ÜBERWÄLTIGEN!

Stress ist nicht nur eine negative Emotion, sondern eine physiologische Reaktion (Eustress oder Distress), die den Körper mobilisiert. Kurzfristiger Stress steigert die Wachsamkeit und verbessert das Gedächtnis, doch langfristig wirkt er wie ein „stiller Killer" und führt zu Herzerkrankungen, Magenproblemen und sogar zu Veränderungen in der Gehirnstruktur.

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
9f5d
ODER HÖR ES DIR AN AUF
deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

Es ist unmöglich, Stress zu vermeiden. Er begleitet uns in vielen Alltagssituationen. Meistens ist er destruktiv, aber es gibt auch eine Art von Stress, die sich positiv auf unsere Motivation auswirkt und zum Erfolg führt. Wie man sieht, hat Stress viele Gesichter. Es steht jedoch außer Frage, dass es sich lohnt, zu lernen, damit umzugehen. Stressmanagement gilt nämlich als eine der wichtigsten Fähigkeiten des Menschen.

von Iwona Płotka



0 überwältigen [yːbɐ'vɛltɪgn̩] | przytłaczać
unmöglich ['ʊnmøːklɪç] | niemożliwe
vermeiden | unikać
begleiten | towarzyszyć
sich auf etw. auswirken | oddziaływać na coś
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
der Erfolg | sukces
sich lohnen | opłacać się
mit etw. umgehen | obchodzić się z czymś
gelten | uchodzić
nämlich ['nɛːmlɪç] | bowiem
die Fähigkeit, -en ['fɛːɪçkaɪt] | umiejętność

eprasa.pl 61fc5555fa

Was ist Stress?

Als Stress bezeichnen wir die Reaktion des Organismus auf Stressoren, auch Stressfaktoren genannt, die das Gleichgewicht des Organismus gestört haben. Stressoren lassen sich in zwei Arten unterteilen:

– Physische Stressoren, z. B. Krankheiten, Lärm.
– Soziale Stressoren, z. B. Konflikte in der Gruppe, familiäre Probleme.

Stressoren lassen sich weiter nach ihrer Intensität unterteilen. Die erste Art betrifft alltägliche Schwierigkeiten, denen wir fast überall begegnen, z. B. zu spät zur Arbeit kommen. Eine schwerwiegendere Art von Stressoren sind Veränderungen, die durch bestimmte Lebensabschnitte hervorgerufen werden, z. B. die Aufnahme einer neuen Arbeit. Am schwerwiegendsten ist die dritte Art von Stressoren, die als tragisch bezeichnet werden und mit schwerwiegenden Ereignissen in unserem Leben zusammenhängen, genauer gesagt mit unserem unmittelbaren Umfeld, z. B. dem Tod eines nahestehenden Menschen.

Negative Auswirkungen von chronischem Stress

Der Zusammenhang zwischen Stress und der menschlichen Gesundheit wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien dokumentiert. Stress gilt als Risikofaktor für viele Krankheiten. Die ersten Berichte über seinen Einfluss auf das Auftreten pathologischer Veränderungen in Organen, die Schwächung des Immunsystems und das erhöhte Risiko eines plötzlichen Herztodes stammen aus den 1960er und 1970er Jahren. Lang anhaltender Stress führt zu gesundheitlichen Komplikationen im Bereich der psychischen und physischen Gesundheit: chronisches Erschöpfungssyndrom, Schlafstörungen, stressbedingte Depressionen, neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson), Anorexia nervosa, Adipositas, metabolisches Syndrom, arterielle Hypertonie, Diabetes, Reizdarmsyndrom und verminderte Fruchtbarkeit.

Wie geht man mit Stress um?

Das Erlernen des Umgangs mit Stress sollte direkt unsere Psyche betreffen, von deren Leistungsfähigkeit unsere Einstellung zu Stressfaktoren abhängt. Eine positive Lebenseinstellung, Selbstvertrauen und sogar die Betrachtung von Schwierigkeiten als Herausforderungen können deinen Kampf gegen chronischen Stress erheblich verbessern. Stürze dich nicht ins kalte Wasser. Beginne mit einer Änderung deiner Einstellung in einfacheren Situationen. Zu den einfachsten und bewährtesten Methoden gehören auch:

- Regelmäßige körperliche Aktivität,
- Anwendung von Entspannungstechniken wie Yoga, Massage oder Atemübungen,

1 bezeichnen [bəˈt͡saɪ̯çnən] | określać
der Stressor, -en [ˈʃtʁɛsoːɐ̯] | *psych.* stresor, czynnik stresogenny
der Stressfaktor, -en | *psych.* czynnik stresogenny
das Gleichgewicht [ˈglaɪ̯çgəˌvɪçt] | równowaga
stören | zakłócać
die Art, -en | rodzaj
unterteilen | podzielić
physisch | fizyczny
die Krankheit, -en | choroba
der Lärm | hałas
familiär [ˌfamiˈlj̩ɛːɐ̯] | rodzinny
Intensität [ɪntɛnziˈtɛːt] | intensywność
betreffen | dotyczyć
alltäglich [alˈtɛːklɪç] | codzienny
die Schwierigkeit, -en [ˈʃviːʁɪçkaɪ̯t] | trudność
fast | prawie
überall | wszędzie
begegnen | napotkać
schwerwiegend | brzemienny w skutkach
die Veränderung, -en [fɛɐ̯ˈʔɛndəʁʊŋ] | zmiana
der Lebensabschnitt, -e | etap życia
hervorrufen | wywoływać
die Aufnahme | *tu:* podjęcie
mit etw. zusammenhängen [t͡suˈzamənˌhɛŋən] | mieć związek z czymś
das Ereignis, -se | wydarzenie
unmittelbar | bezpośredni
das Umfeld | środowisko
der Tod | śmierć
nahestehend [ˈnaːəˌʃteːənt] | bliski
die Auswirkung, -en | skutek, działanie
der Zusammenhang [t͡suˈzamənhaŋ] | związek
wissenschaftlich [ˈvɪsn̩ʃaftlɪç] | naukowy
die Studie, -n [ˈʃtuːdi̯ə] | badanie
der Bericht, -e | relacja
der Einfluss auf etw. | wpływ na coś
das Auftreten | występowanie
die Veränderung, -en | zmiana
die Schwächung [ˈʃvɛçʊŋ] | osłabienie
erhöht [ɛɐ̯ˈhøːt] | podwyższony
plötzlich [ˈplœt͡slɪç] | nagły
der Herztod | *med.* śmierć w wyniku zatrzymania akcji serca
stammen | wywodzić się
lang anhaltend | długo utrzymujący się
der Bereich | obszar
das Erschöpfungssyndrom [ɛɐ̯ˈʃœp͡fʊŋszʏnˌdʁoːm] | *med.* zespół wyczerpania
Schlafstörungen (Pl.) [ˈʃlaːfˌʃtøːʁʊŋən] | *med.* zaburzenia snu
stressbedingt | uwarunkowany stresem
die Adipositas | otyłość
arterielle Hypertonie | *med.* nadciśnienie tętnicze
der Diabetes | *med.* cukrzyca
das Reizdarmsyndrom [ˈʁa͡ɪ̯t͡sdaʁmzʏnˌdʁoːm] | *med.* zespół jelita drażliwego
verminderte Fruchtbarkeit | *med.* obniżona płodność
2 das Erlernen | nauczenie się, zdobycie
der Umgang mit etw. | obchodzenie się z czymś
betreffen | dotyczyć
von etw. abhängen | zależeć od czegoś
die Leistungsfähigkeit [ˈla͡ɪ̯stʊŋsˌfɛːɪçka͡ɪ̯t] | wydajność
die Einstellung zu etw. | nastawienie do czegoś
das Selbstvertrauen | wiara w siebie
die Betrachtung | postrzeganie
die Herausforderung, -en | wyzwanie
der Kampf gegen etw. | walka z czymś
erheblich | znacznie
verbessern | polepszyć
sich ins kalte Wasser stürzen | *idiom.* rzucić się na głęboką wodę
die Änderung | zmiana
bewährt [bəˈvɛːɐ̯t] | sprawdzony
regelmäßig [ˈʁeːgl̩ˌmɛːsɪç] | regularny
die Anwendung | stosowanie
Entspannungstechniken (Pl.) | techniki relaksacyjne
Atemübungen (Pl.) [ˈaːtəmˌʔyːbʊŋən] | ćwiczenia oddechowe

1

2

eprasa.pl 61fc5555fa

- Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen,
- Zeit für die Entwicklung eigener Hobbys aufwenden.

Der eigenständige Kampf gegen chronischen Stress ist nicht immer erfolgreich. Das Ausmaß des Problems kann dich überwältigen, die Stresssymptome verstärken und sogar zu schwerwiegenderen Erkrankungen führen. Scheue dich nicht, Hilfe bei einem Spezialisten zu suchen, beispielsweise einem Psychologen, der sich auf die Behandlung von Stress spezialisiert hat. Während der Psychotherapie erwirbt der Patient neues Wissen, emotionale Erfahrungen und lernt neue Verhaltens- und Reaktionsmuster. Während der Therapiesitzung diagnostiziert der Spezialist unter Verwendung der verfügbaren Methoden die Ursachen der psychischen Beschwerden und erstellt einen Therapieplan.

3 verbringen | spędzać
die Entwicklung | rozwijanie
eigen | własny
aufwenden | poświęcać
eigenständig ['aɪ̯gn̩ˌʃtɛndɪç] **|** samodzielny
erfolgreich | skuteczny
das Ausmaß ['aʊ̯sma:s] **|** skala
verstärken [fɛɐ̯'ʃtɛʁkn̩] **|** wzmacniać
sich scheuen | unikać, stronić
die Behandlung | leczenie
erwerben | nabywać
die Erfahrung, -en | doświadczenie
Verhaltensmuster (Pl.) | wzorce zachowania
Reaktionsmuster (Pl.) | wzorce reagowania
die Therapiesitzung | sesja terapeutyczna
verfügbar [fɛɐ̯'fy:kba:ɐ̯] **|** dostępny
die Ursache, -n | powód
Beschwerden (Pl.) | dolegliwości
erstellen | stworzyć



Übung 1

Was passt zusammen? Verbinde die Substantive mit den Verben und bilde Sätze mit den daraus entstandenen Wortverbindungen.

SUBSTANTIV	VERB
1. Stress	a. hinterfragen
2. das Gleichgewicht	b. unterscheiden
3. Arten	c. vermeiden
4. eine Aufgabe	d. stören
5. alle Aspekte	e. erfüllen

1.	2.	3.	4.	5.

Antworten: 1.c 2.d 3.b 4.e 5.a

INFOBOX

Die „5 R's" des Stressmanagements sind ein hilfreiches Rahmenkonzept für die Bewältigung von Stress. Hier ist eine Aufschlüsselung der einzelnen Punkte:

1. **Überdenken (Rethink)** – Analysiere deine Gedanken, Überzeugungen und Stressfaktoren und hinterfrage alle negativen oder irrationalen Aspekte.
2. **Entspannen (Relax)** – Nehme an Aktivitäten teil, die Ruhe fördern und Spannungen abbauen, wie z. B. tiefes Atmen, Meditation oder Zeit in der Natur verbringen.
3. **Loslassen (Release)** – Finde gesunde Wege, um aufgestaute Emotionen und Stress abzubauen, beispielsweise durch Sport, kreative Betätigung oder Gespräche mit einer Vertrauensperson.
4. **Reduzieren (Reduce)** – Identifiziere und minimiere Stressfaktoren in deinem Leben, wie z. B. Überlastung oder ungesunde Beziehungen.
5. **Reorganisieren (Reorganise)** – Ergreife aktive Maßnahmen, um dein Zeitmanagement zu verbessern, Aufgaben zu priorisieren und einen ausgewogeneren und besser zu bewältigenden Zeitplan zu erstellen.

das Rahmenkonzept ['ʁa:mənkɔn'ʦɛpt] **|** ogólna koncepcja
die Bewältigung [bə'vɛltɪgʊŋ] **|** zwalczanie
die Aufschlüsselung | zestawienie
die Überzeugung, -en [y:bɐ'ʦɔɪ̯gʊŋ] **|** przekonanie
hinterfragen | kwestionować
an etw. teilnehmen | brać w czymś udział
fördern ['fœʁdɐn] **|** *tu:* sprzyjać
die Spannung, -en | napięcie
abbauen | *tu:* rozładować
aufgestaut | nagromadzony
die Betätigung [bə'tɛ:tɪgʊŋ] **|** aktywność
die Vertrauensperson | zaufana osoba
die Überlastung [y:bɐ'lastʊŋ] **|** przeciążenie
die Beziehung, -en [bə'ʦi:ʊŋ] **|** relacja
priorisieren | priorytetyzować
ausgewogen | zrównoważony
bewältigen [bə'vɛltɪgn̩] **|** wykonać, zrealizować

eprasa.pl 61fc5555fa

HAB DEIN GELD UNTER KONTROLLE!

Der kluge Umgang mit den eigenen Finanzen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die man beherrschen sollte, um ein ruhiges und glückliches Leben zu führen. In dieser Ausgabe von DA haben wir für dich eine Reihe von Tipps zusammengestellt, mit denen du deine Finanzen in den Griff bekommst und die Kontrolle über dein Leben zurückgewinnst. Weitere Tipps und Themen rund um Minimalismus und sparsames Leben findest du in der nächsten Ausgabe unseres Magazins.

von Iwona Płotka

Liste der Einnahmen und Ausgaben

Der einfachste Weg, um den klugen Umgang mit Geld zu lernen, besteht darin, zunächst alle deine Einnahmen eines Monats in einer Spalte aufzuschreiben. In der nächsten Spalte notiere alle deine festen Ausgaben, also das, was du bezahlen musst, z. B. Miete und Rechnungen. Wenn du fertig bist, ziehe deine festen Ausgaben von deinen Einnahmen ab. Das ist das Geld, das dir von Monat zu Monat übrig bleibt und das du für andere Ausgaben wie Unterhaltung, Urlaub und andere Extras ausgeben und natürlich einen Teil davon für Ersparnisse und Investitionen zurücklegen kannst.

Befreie dich von deinen Schulden

Wenn deine größten Probleme deine Schulden sind, solltest du dich zuerst um diese kümmern. Die vorrangige Behandlung der Schuldenrückzahlung ist so wichtig, weil sie sich kurzfristig positiv auf deine Finanzen auswirkt. Das Bewusstsein für das Problem ist der erste Schritt zur Lösung des Problems. Der zweite Schritt besteht darin, deine Ausgaben zu reduzieren, um deine Schulden so schnell wie möglich zu tilgen.

Sparen als Schlüssel zum Erfolg

Sparen ist unerlässlich, um finanziell gesund zu bleiben und Seelenfrieden

0 klug | mądry
der Umgang mit etw. | obchodzenie się z czymś
eigen | własny
die Fähigkeit, -en ['fɛːɪçkaɪ̯t] | umiejętność
beherrschen | opanować
die Ausgabe | wydanie
zusammenstellen [t͡su'zamən,ʃtɛlən] | zestawiać
eine Reihe von etw. | szereg czegoś
etw. in den Griff bekommen | *idiom.* zapanować nad czymś
zurückgewinnen [t͡su'ʁʏkgə,vɪnən] | odzyskać
rund um etw. | wokół czegoś
sparsam ['ʃpaːɐ̯zaːm] | oszczędny
1 Einnahmen (Pl.) | *gosp.* wpływy
Ausgaben (Pl.) | *gosp.* wydatki
in etw. bestehen | polegać na czymś
die Spalte ['ʃpaltə] | kolumna
fest | stały
die Miete | czynsz
Rechnungen (Pl.) | rachunki
abziehen ['ap,t͡siːən] | odliczyć
übrig bleiben | pozostawać
die Unterhaltung | rozrywka
ausgeben | wydawać
Ersparnisse (Pl.) [ɛɐ̯'ʃpaːɐ̯nɪsə] | *gosp.* oszczędności
zurücklegen [t͡su'ʁʏk,leːgn̩] | odkładać
sich von etw. befreien | uwolnić się od czegoś
Schulden (Pl.) | *gosp.* długi
vorrangig | priorytetowy
die Behandlung | traktowanie
die Schuldenrückzahlung ['ʃʊldn̩ʁʏk,t͡saːlʊŋ] | *gosp.* spłata długów
sich auf etw. auswirken | oddziaływać na coś
kurzfristig ['kʊʁt͡sfʁɪstɪç] | w perspektywie krótkoterminowej
das Bewusstsein | świadomość
2 tilgen | spłacać
der Erfolg | sukces
unerlässlich [ˌʊnʔɛɐ̯'lɛslɪç] | niezbędny
der Seelenfrieden ['zeːlən,fʁiːdn̩] | spokój ducha

INFOBOX

Unten findest du nützliche Wörter und Ausdrücke zum Thema Geld:

- die Münze, -n – moneta
- der Schein, -e – *tu*: banknot
- das Bargeld – gotówka
- die Debitkarte/EC-Karte – karta debetowa
- Geld verdienen – zarabiać pieniądze
- Geld ausgeben – wydawać pieniądze
- Geld auf ein Konto einzahlen – wpłacać pieniądze na konto
- Geld überweisen – robić przelew
- Geld vom Konto abheben – podjąć pieniądze z konta
- mit Karte zahlen – płacić kartą
- bar zahlen – płacić gotówką

eprasa.pl 61fc5555fa

Welche kreativen Möglichkeiten gibt es, Geld zu sparen? Zu den kreativen Sparideen zählen unter anderem das Basteln von selbstgemachten Geschenken, der Verkauf gebrauchter Gegenstände auf Online-Plattformen oder die eigenhändige Durchführung von Renovierungsarbeiten im Haus.



eprasa.pl 61fc5555fa

zu bewahren. Deshalb solltest du jeden Monat einen festen Betrag sparen. Am Anfang können das sehr kleine Beträge sein, aber mit der Zeit, wenn beispielsweise deine Einnahmen steigen, wäre es gut, wenn du die Höhe deiner Ersparnisse erhöhst. Es ist sehr wichtig, dass du über Notfallersparnisse verfügst, auf die du zurückgreifen kannst, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Aber zusätzliches Geld ermöglicht auch ein aktiveres Leben, da du Entscheidungen treffen kannst, die finanzielle Flexibilität erfordern, z. B. die Gründung eines eigenen Geschäfts.

Vermeide unnötige Ausgaben

Eines der größten Hindernisse auf dem Weg zum finanziellen Erfolg sind Verzugsgebühren, Mahngebühren und Überziehungsgebühren, die aus ungesunden Ausgabegewohnheiten resultieren. Um die Kontrolle über dein Geld zu behalten, musst du auch diese Ausgabengewohnheiten ändern, indem du dich zunächst an ein festgelegtes Budget hältst um eventuelle Schulden abzubauen. Das kannst du erreichen, indem du zwischen Bedürfnissen und Wünschen unterscheidest. Erstelle jeden Monat eine Liste der notwendigen Ausgaben und halte dich daran. Wenn du etwas kaufen möchtest, das nicht auf dieser Liste steht, gebe dir ein paar Tage bis eine Woche Zeit, um zu überlegen, ob du es wirklich brauchst.

Setze dir finanzielle Ziele

Um deine Finanzen in Ordnung zu bringen, musst du dir finanzielle Ziele setzen, die dich in Richtung der Zukunft führen, die du dir vorstellst. Ohne Ziele kannst du schnell die Geduld verlieren, finanzielle Verbesserungen vorzunehmen. Der einfachste Weg ist, zu bestimmen, was du erreichen willst, zu berechnen, wie viel es kosten wird, und einen Plan zum Sparen oder sogar Investieren zu erstellen.

3 bewahren [bə'va:ʁən] | zachować
der Betrag | kwota, suma
steigen | wzrastać
erhöhen [ɛɐ̯'hø:ən] | zwiększać, podwyższać
über etw. verfügen | dysponować czymś
Notfallersparnisse (Pl.) | *tu:* oszczędności na czarną godzinę
auf etw. zurückgreifen | sięgać po coś
etwas Unvorhergesehenes ['ʊnfo:ɐ̯he:ɐ̯gə,ze:ənəs] | coś nieprzewidzianego
ermöglichen [ɛɐ̯'mø:klɪçn̩] | umożliwiać
Entscheidungen treffen (Pl.) | *idiom.* podejmować decyzje
erfordern | wymagać
unnötig ['ʊn,nø:tɪç] | niepotrzebny
das Hindernis, -se | przeszkoda
die Verzugsgebühr, -en [fɛɐ̯'t͡su:ksgə'by:ɐ̯] | opłaty za opóźnienia
die Mahngebühr, -en ['ma:ngə,by:ɐ̯] | opłaty za monitowanie
die Überziehungsgebühr, -en | opłaty za przekroczenie salda
Ausgabegewohnheiten (Pl.) | *tu:* przyzwyczajenia związane z wydawaniem pieniędzy
behalten | zachować
abbauen | *tu:* spłacać
erreichen [ɛɐ̯'ʁaɪ̯çn̩] | osiągnąć
das Bedürfnis, -se | potrzeba
der Wunsch, Wünsche | życzenie
unterscheiden [ˌʊntɐ'ʃaɪ̯dn̩] | rozróżniać
die Versuchung | pokusa
einer Sache widerstehen | oprzeć się czemuś
erstellen | sporządzać
notwendig | konieczny
überlegen | przemyśleć
etw. in Ordnung bringen | *idiom.* uporządkować coś
sich etw. vorstellen | wyobrazić sobie coś
die Geduld | cierpliwość
die Verbesserung, -en | *tu:* modyfikacja
vornehmen ['fo:ɐ̯ˌne:mən] | *tu:* wprowadzać
berechnen [bə'ʁɛçnən] | obliczać



Übung

Ergänze die folgenden Sätze mit den entsprechenden Verben aus der Infobox (*siehe Seite 18*) in der richtigen Form.

1. Markus nimmt eine hohe Stelle in dem Unternehmen ein, deshalb _____ er sehr gut.
2. Meine Schwester hat keine Hemmungen, sie ist es gewohnt, ihr Geld ohne Bedenken _____ .
3. Leider habe ich kein Bargeld. Ich möchte mit Karte _____ .
4. Ich weiß, dass ich dir Geld zurückgeben muss. Heute Abend _____ ich es auf dein Konto.
5. Immer wenn ich Geld von meinen Großeltern bekomme, _____ ich es auf mein Konto _____ .

Antworten:
1. verdient 2. auszugeben 3. zahlen 4. überweise 5. zahle … ein

eprasa.pl 61fc5555fa

GENERATION Z, MILLENNIALS, GENERATION X UND BABYBOOMER – DER INTERGENERATIONELLE DIALOG IN DEUTSCHLAND



Die deutsche Gesellschaft ist heute mehr denn je von der Koexistenz mehrerer Generationen geprägt. Babyboomer, Generation X, Millennials und die Generation Z leben, arbeiten und kommunizieren miteinander, obwohl sie unter sehr unterschiedlichen historischen, wirtschaftlichen und technologischen Bedingungen aufgewachsen sind. Doch ist es möglich, trotz dieser Vielfalt dauerhaft miteinander zu koexistieren?

von Łukasz Masny

ARBEITSBLATT
für Lehrer finden Sie auf **deutschaktuell.pl**

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
9f5d
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

Die Generationen (Babyboomer, X, Y, Z, Alpha) unterscheiden sich in ihrer Einstellung zu Technologie, Arbeit und Autoritäten. Die Generation Z (geb. nach 1995) sind „Digital Natives", die Flexibilität und Weiterentwicklung bevorzugen, Interessant ist, dass trotz der Digitalisierung 90 % der Generation Z den direkten Kontakt am Arbeitsplatz schätzen. Millennials (Y) machen sich Sorgen um die Wirtschaft, und die Generation Alpha (geb. nach 2010) wächst mit KI auf.

O intergenerationell | międzypokoleniowy
mehr denn je | bardziej niż kiedykolwiek
die Koexistenz [koɛksɪs'tɛnts] | koegzystencja, współistnienie
geprägt [gə'pʁɛ:kt] | ukształtowany
unterschiedlich | różny
Bedingungen (Pl.) | warunki
aufwachsen ['aʊfgəˌvaksn̩] | dorastać
die Vielfalt | różnorodność
dauerhaft | trwale

eprasa.pl 61fc5555fa

Die aktuelle Generationenstruktur und ihre Herausforderungen

Deutschland gehört zu den am stärksten alternden Gesellschaften Europas. Die Geburtenrate liegt seit Jahrzehnten unter dem Niveau, das für den langfristigen Erhalt der Bevölkerungszahl notwendig wäre. Gleichzeitig steigt die Lebenserwartung kontinuierlich. Besonders problematisch ist der Übergang der Babyboomer-Generation in den Ruhestand. Diese große Bevölkerungsgruppe verlässt nach und nach den Arbeitsmarkt, während deutlich kleinere Jahrgänge nachrücken. Die Folgen sind bereits spürbar: Fachkräftemangel, steigender Druck auf Renten- und Sozialsysteme sowie eine zunehmende Belastung für die erwerbstätige Bevölkerung. Gleichzeitig wächst die Verantwortung der jüngeren Generationen. Migration kann diese Entwicklung teilweise ausgleichen, ersetzt jedoch nicht die langfristige Herausforderung des niedrigen natürlichen Bevölkerungswachstums.

Definitionen der einzelnen Generationen

Die Babyboomer (1956–1965) wuchsen in einer Zeit des wirtschaftlichen Wachstums und der Stabilität auf. Feste Arbeitsverhältnisse, Loyalität gegenüber dem Arbeitgeber und materieller Wohlstand waren zentrale Lebensziele. Die Generation X (1966–1980) erlebte gesellschaftliche Umbrüche, wirtschaftliche Krisen und den Übergang von der analogen zur digitalen Welt. Sie gilt als unabhängig, pragmatisch und oft skeptisch gegenüber Autoritäten. Die Millennials oder Generation Y (1981–1995) wurden durch Globalisierung, Bildungsexpansion und Digitalisierung geprägt. Sie hinterfragen traditionelle Lebensmodelle, streben nach Selbstverwirklichung und legen großen Wert auf Work-Life-Balance. Die Generation Z (ab 1996) ist die erste Generation, die vollständig im digitalen Zeitalter sozialisiert wurde. Themen wie Klimaschutz, Diversität, mentale Gesundheit und soziale Gerechtigkeit spielen für sie eine zentrale Rolle.

Sprache, Kommunikation und gegenseitiges Verständnis

Die Unterschiede zwischen den Generationen zeigen sich deutlich in der Sprache. Ältere Generationen bevorzugen meist klare, strukturierte und formelle Ausdrucksweisen. Schriftliche Kommunikation, etwa per E-Mail, wird sorgfältig formuliert. Millennials integrieren zunehmend englische Begriffe, insbesondere im Berufsleben. Die Generation Z kommuniziert stark über Messenger-Dienste und soziale Medien. Abkürzungen, Emojis und Anglizismen sind alltäglich. Diese Sprachformen können für ältere Menschen irritierend wirken, während Jüngere formelle Kommunikation oft als distanziert empfinden. Ein bewusster Umgang mit diesen Unterschieden ist eine wichtige Grundlage für erfolgreiche Verständigung.

Lebensstil, Werte und Einstellung zu Arbeit, Technologie und Geld

In Bezug auf Arbeit unterscheiden sich die Generationen erheblich. Babyboomer definieren sich häufig über ihre berufliche Leistung und schätzen Sicherheit. Generation X versucht, Beruf und Familie in Einklang zu bringen. Millennials fordern flexible Arbeitszeiten,

1 die Herausforderung, -en | wyzwanie
alternd | starzejący się
die Geburtenrate | wskaźnik urodzeń
das Niveau, -s [niˈvoː] | poziom
langfristig | długoterminowy
der Erhalt | utrzymanie
die Bevölkerungszahl [bəˈfœlkərʊŋs,tsaːl] | liczba ludności
die Lebenserwartung | średnia długość życia
kontinuierlich [kɔntinuˈiːɐ̯lɪç] | stale
der Übergang | przechodzenie
der Ruhestand [ˈʁuːə,ʃtant] | *gosp.* emerytura
nach und nach | stopniowo
der Jahrgang, -gänge | rocznik
nachrücken | wchodzić w miejsce czegoś
spürbar [ˈʃpyːɐ̯baːɐ̯] | odczuwalny
der Fachkräftemangel [ˈfaxkʁɛftəˌmaŋl̩] | niedobór wykwalifikowanych pracowników
zunehmend [ˈt͡suːneːmənt] | *tu:* coraz większy
die Belastung | obciążenie
erwerbstätig [ɛɐ̯ˈvɛʁpsˌtɛːtɪç] | *gosp.* aktywny zawodowo
ausgleichen | zrównoważyć
ersetzen | zastępować
das Bevölkerungswachstum | przyrost ludności
das Arbeitsverhältnis, -se [ˈaʁbaɪ̯t͡sfɛɐ̯ˌhɛltnɪs] | *gosp.* zatrudnienie, stosunek pracy
die Loyalität [lɔjaˈliːtɛːt] | lojalność
der Wohlstand [ˈvoːlˌʃtant] | dobrobyt
der Umbruch, -brüche | *tu:* przemiana
gelten | uchodzić
hinterfragen | kwestionować
nach etw. streben | dążyć do czegoś
die Selbstverwirklichung | samorealizacja
großen Wert auf etw. legen | *idiom.* przykładać do czegoś dużą wagę
vollständig [ˈfɔlˌʃtɛndɪç] | zupełnie
die Diversität [dɪvɛʁziˈtɛːt] | różnorodność
die Gerechtigkeit [gəˈʁɛçtɪçkaɪ̯t] | sprawiedliwość
2 gegenseitig | wzajemny
das Verständnis [fɛɐ̯ˈʃtɛntnɪs] | wyrozumiałość, zrozumienie
bevorzugen [bəˈfoːɐ̯ˌt͡suːgn̩] | preferować
die Ausdrucksweise, -n | forma wypowiedzi
sorgfältig [ˈzɔʁkfɛltɪç] | starannie
der Begriff, -e | pojęcie
insbesondere | zwłaszcza
der Messenger-Dienst [ˈmɛsəndʒediːnst] | komunikator Messenger
die Abkürzung, -en [ˈapˌkʏʁt͡sʊŋ] | skrót
alltäglich [alˈtɛːklɪç] | codzienny
wirken | sprawiać wrażenie
empfinden | odczuwać
der Umgang mit etw. | obchodzenie się z czymś
die Verständigung [fɛɐ̯ˈʃtɛndɪgʊŋ] | *tu:* porozumiewanie się
der Wert, -e | wartość
die Einstellung zu etw. | podejście do czegoś
erheblich | znacznie
etw. in Einklang bringen | *idiom.* godzić ze sobą
flexibel | elastyczny

eprasa.pl 61fc5555fa

Homeoffice und sinnstiftende Tätigkeiten. Die Generation Z setzt klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit und erwartet Transparenz sowie Wertschätzung. Technologie ist ein weiterer zentraler Unterschied: Während ältere Generationen digitale Medien erlernen mussten, sind sie für Jüngere selbstverständlich. Auch beim Thema Geld zeigen sich Unterschiede: Sicherheit, Sparen und Eigentum sind für Ältere wichtig, während Jüngere eher in Erlebnisse investieren und finanzielle Flexibilität schätzen.

Intergenerationeller Dialog als Chance für die Zukunft

Trotz aller Unterschiede sind die Generationen in Deutschland aufeinander angewiesen. Der intergenerationelle Dialog bietet die Möglichkeit, Erfahrungen, Wissen und Kompetenzen zu verbinden. Ältere Generationen verfügen über langjährige Berufs- und Lebenserfahrung, während jüngere neue Perspektiven, digitale Kompetenzen und Innovationsbereitschaft einbringen. In Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Familien kann dieser Austausch zu besseren Lösungen und mehr gegenseitigem Verständnis führen. Besonders wichtig ist dieser Dialog im Arbeitsumfeld. Mentoring-Programme, generationenübergreifende Teams und offene Kommunikationskulturen können helfen, Vorurteile abzubauen. Während ältere Beschäftigte Stabilität und Kontinuität bieten, bringen jüngere Mitarbeitende neue Arbeitsmethoden und technologische Affinität ein. Erfolgreiche Zusammenarbeit entsteht dort, wo Unterschiede nicht als Hindernis, sondern als Bereicherung wahrgenommen werden. Auch im Alltag spielt der Dialog eine zentrale Rolle. Gespräche auf Augenhöhe fördern Empathie und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Bildungseinrichtungen können diesen Prozess unterstützen, indem sie Medienkompetenz, soziale Fähigkeiten und generationenübergreifendes Lernen gezielt fördern. Langfristig entscheidet der Umgang zwischen den Generationen darüber, wie Deutschland die Herausforderungen des demografischen Wandels meistert. Nur durch gegenseitigen Respekt, Offenheit und Dialog kann eine solidarische Gesellschaft entstehen, in der sich alle Generationen gehört und wertgeschätzt fühlen.

3 sinnstiftend | dający poczucie sensu
die Wertschätzung ['ve:ɐ̯t͡ˌʃɛt͡sʊŋ] | docenienie
selbstverständlich ['zɛlpstfɛɐ̯ˌʃtɛntlɪç] | oczywisty
die Sicherheit ['zɪçehaɪ̯t] | bezpieczeństwo
das Sparen ['ʃpa:ʁən] | oszczędzanie
das Eigentum | *praw.* własność, dorobek
aufeinander angewiesen sein | być nawzajem na siebie zdanym
über etw. verfügen | dysponować czymś
Innovationsbereitschaft einbringen | wnosić gotowość do innowacji
die Bildungseinrichtung, -en | instytucja edukacyjna
der Austausch | *tu:* wymiana zdań, poglądów
das Arbeitsumfeld, -er | środowisko pracy
generationenübergreifend [genəʁa'ʦi͡ˌo:nsʔy:beˌgʁaɪ̯fn̩t] | międzypokoleniowy
Vorurteile abbauen | zwalczać uprzedzenia
der Beschäftigte, -n [bə'ʃɛftɪçtə] | *gosp.* osoba zatrudniona, pracownik
die Kontinuität [kɔntinu'i:tɛ:t] | ciągłość
die Affinität [afini'tɛ:t] | *tu:* zamiłowanie
das Hindernis, -se | przeszkoda
die Bereicherung, -en [bə'ʁaɪ̯ çəʁʊŋ] | wzbogacenie
wahrnehmen ['va:ɐ̯ˌne:mən] | postrzegać
auf Augenhöhe [- aʊ̯gən‚hø:ə] | na równych zasadach
fördern | wspierać
stärken | wzmacniać
der Zusammenhalt | spójność
indem | przez to, że
gezielt | w sposób ukierunkowany
langfristig | w dłuższej perspektywie
etw. meistern | poradzić sobie z czymś
4 entstehen | powstać
wertgeschätzt ['ve:ɐ̯tgəˌʃɛt͡st] | doceniony

INFOBOX:

Typische Ausdrücke der jungen Generation in Deutschland

- „Cringe“ – etwas ist extrem peinlich oder unangenehm
- „Lost sein“ – sich hilflos oder überfordert fühlen
- „Digga“ – lockere Anrede unter Freunden
- „Safe“ – ganz sicher, ohne Zweifel
- „Flexen“ – mit etwas angeben

der Ausdruck, Ausdrücke | *ling.* wyrażenie
peinlich | żenujący, niezręczny
unangenehm ['ʊnʔangəˌne:m] | nieprzyjemny
hilflos | bezradny
überfordert [y:bɐ'fɔʁdɐt] | przytłoczony
die Anrede | forma zwracania się do kogoś
ohne Zweifel | bez wątpienia
mit etw. angeben | chwalić się czymś

Übung 1

Ergänze die Sätze mit entsprechenden Wörtern aus dem Kästchen. Alle Sätze beziehen sich auf den Text.

Work-Life-Balance – Übergang – Augenhöhe – hinterfragen – Umbrüche – Affinität

Besonders problematisch ist der 1. _____der Babyboomer-Generation in den Ruhestand. Die Generation X erlebte gesellschaftliche 2. _____. Sie 3. _____ traditionelle Lebensmodelle. Millennials legen großen Wert auf 4. _____. Jüngere Mitarbeitende bringen neue Arbeitsmethoden und technologische 5. _____ ein. Gespräche auf 6. _____ fördern Empathie.

Antworten: *1. Übergang 2. Umbrüche 3. hinterfragen 4. Work-Life-Balance 5. Affinität 6. Augenhöhe*

eprasa.pl 61fc5555fa

BUDDENBROOKS VON THOMAS MANN – EINE BITTERSÜßE KRITIK DER DEUTSCHEN BÜRGERLICHEN GESELLSCHAFT

Es gibt Bücher, die man nicht vergisst. Es gibt Bücher, die unsere Wahrnehmung der Realität und unser Inneres verändern – zum Besseren. Es gibt Bücher, die sich dauerhaft in die Literaturgeschichte einschreiben und für immer aktuell bleiben. Ein Beispiel für ein solches literarisches Werk ist *Buddenbroks. Verfall einer Familie* von Nobelpreisträger Thomas Mann.

von Iwona Płotka

Wer war Thomas Mann?

Bevor wir uns den Roman *Buddenbrooks* genauer ansehen, wollen wir uns zunächst einmal seinem Autor zuwenden. Paul Thomas Mann, so lautet sein vollständiger Name, wurde am 6. Juni 1875 in Lübeck, einer Hansestadt, geboren. Manns Vater war ein wohlhabender Getreidehändler und Senator der Stadt Lübeck. Nach dem Tod des Senators zog die Familie nach München in Bayern, wo Thomas eine Zeit lang in einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft arbeitete und als Gasthörer die dortige Universität besuchte.

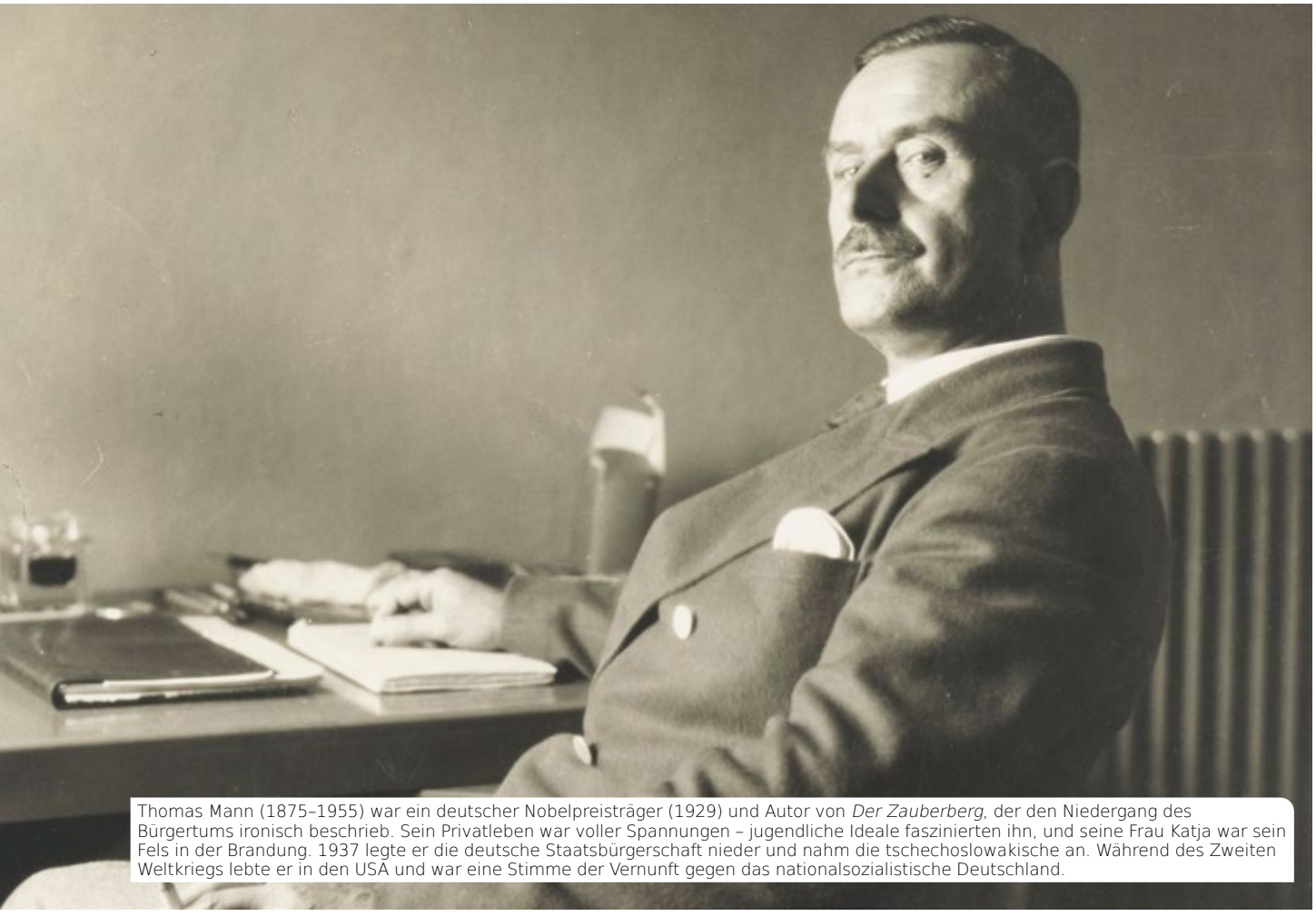
Das Schreiben zog ihn immer mehr an. Während seines Aufenthalts in Italien hatte er bereits seine ersten Novellen geschrieben. Im Jahr 1900, im Alter von 25 Jahren, schrieb er seinen ersten Roman mit dem Titel *Buddenbrooks*. Das Buch erschien 1901 in zwei Bänden und brachte dem Autor große Bekanntheit. In den folgenden Jahren veröffentlichte er weitere Romane, Erzählungen und Essays, die ebenfalls sehr erfolgreich waren. Im Jahr 1905

0 bittersüß ['bɪtəˌzy:s] | słodko-gorzki
bürgerlich | mieszczański
die Wahrnehmung ['va:ɐ̯ne:mʊŋ] | postrzeganie
verändern [fɛɐ̯'ʔɛndɐn] | przemieniać
dauerhaft | trwale
das Werk | dzieło



der Untergang | upadek
der Nobelpreisträger | noblista
1 sich jdm. zuwenden | *tu:* pochylić się nad kimś
vollständig ['fɔlˌʃtɛndɪç] | pełny
die Hansestadt | *hist.* miasto hanzeatyckie
wohlhabend ['vo:lˌha:bn̩t] | zamożny
der Getreidehändler | *gosp.* handlarz zbożem
die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ['vɪʁtʃaft͡s pʁy:fʊŋsgə'zɛlʃaft] | *gosp.* firma audytorska
der Gasthörer | wolny słuchacz
anziehen | pociągać, kusić
der Aufenthalt | pobyt
2 der Roman | *lit.* powieść
erscheinen | ukazać się
der Band, Bände | tom
veröffentlichen [fɛɐ̯'ʔœfn̩tlɪçn̩] | opublikować
die Erzählung, -en [ɛɐ̯'t͡sɛ:lʊŋ] | *lit.* opowiadanie
erfolgreich | odnoszący sukcesy

eprasa.pl 61fc5555fa



Thomas Mann (1875–1955) war ein deutscher Nobelpreisträger (1929) und Autor von *Der Zauberberg*, der den Niedergang des Bürgertums ironisch beschrieb. Sein Privatleben war voller Spannungen – jugendliche Ideale faszinierten ihn, und seine Frau Katja war sein Fels in der Brandung. 1937 legte er die deutsche Staatsbürgerschaft nieder und nahm die tschechoslowakische an. Während des Zweiten Weltkriegs lebte er in den USA und war eine Stimme der Vernunft gegen das nationalsozialistische Deutschland.

heiratete er Katja Pringsheim, die Tochter eines Mathematikprofessors an der Universität München. Die Ehe hielt bis zu Thomas' Tod und brachte sechs Kinder hervor: Erika, Klaus, Golo, Monika, Elisabeth und Michael.

Buddenbrooks – ein Juwel der Weltliteratur

Buddenbrooks ist nicht nur eine epische, vielschichtige Familiensaga, sondern auch ein eindringliches Porträt des Bürgertums und der gesellschaftlichen Veränderungen, die sich im Laufe mehrerer Jahrzehnte des 19. Jahrhunderts vollzogen haben. Es ist ein Familienroman über den Aufstieg und Verfall einer mächtigen hanseatischen Bürgerfamilie. Zweifellos lieferte die Geschichte seiner eigenen Familie dem jungen Mann wertvolles Material für dieses Werk.

Der Roman *Buddenbrooks* erzählt vom langsamen Niedergang der wohlhabenden Kaufmannsfamilie Buddenbrook. Während Großvater Jean Buddenbrook das Vermögen des Unternehmens noch vermehrte, erleidet sein Enkel Thomas

3 die Ehe | małżeństwo
hervorbringen | *tu:* wydać na świat
das Juwel | klejnot
vielschichtig ['fi:l,ʃɪçtɪç] | wielowarstwowy
eindringlich ['aɪ̯n,dʁɪŋlɪç] | *tu:* wnikliwy
das Bürgertum | *hist.* mieszczaństwo
sich vollziehen | dokonywać się
der Aufstieg | *tu:* wzlot
der Verfall | upadek, rozpad
mächtig ['mɛçtɪç] | *tu:* wpływowy
die Bürgerfamilie | rodzina mieszczańska
zweifellos | bez wątpienia
liefern | dostarczać
wertvoll | cenny
4 der Niedergang | upadek
die Kaufmannsfamilie | rodzina kupiecka

INFOBOX

Wir präsentieren auch einige Wörter aus dem Bereich Literatur:

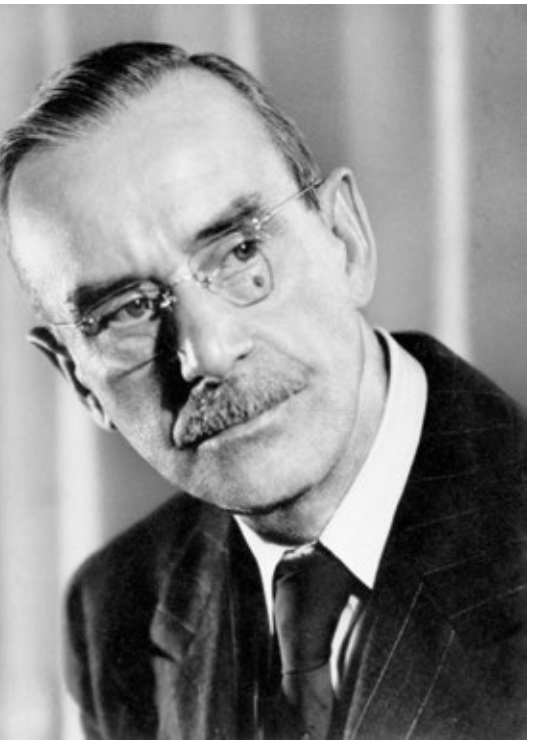
- *der Leser, - – czytelnik*
- *der Schriftsteller, - – pisarz*
- *der Dichter, - – poeta*
- *einen Roman verfassen – pisać powieść*
- *das Gedicht, -e – wiersz*
- *die Dichtung, -en – poezja*
- *dichten – tworzyć poezję*
- *der Inhalt, -e – treść*
- *der Protagonist, -en / die Hauptfigur, -en – główny bohater*
- *der Plot, -s – fabuła, akcja*

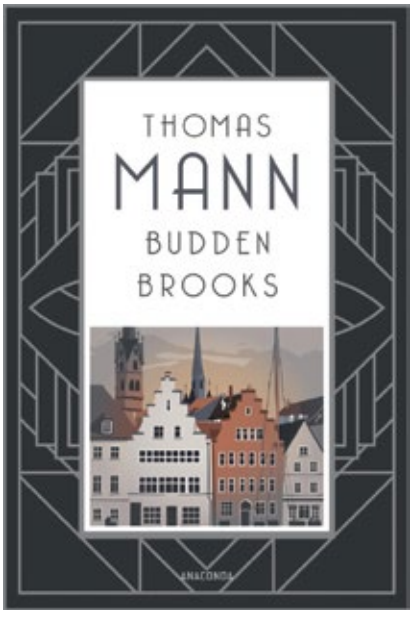
das Vermögen [fɛɐ̯'mø:gn̩] | *gosp.* majątek
vermehren [fɛɐ̯'me:ʁən] | pomnażać
erleiden | ponosić

3

4

eprasa.pl 61fc5555fa





Buddenbrook durch Spekulationen erhebliche Verluste. Thomas versucht trotz aller Widrigkeiten, den Glanz des Unternehmens zu bewahren, ruiniert dabei jedoch zunehmend seine Gesundheit und Willenskraft. Sein Bruder Christian, der schnell erkennt, dass das Geschäft nichts für ihn ist, leidet an einer Nervenkrankheit und ist bald nicht mehr in der Lage, seine Arbeit im Unternehmen Buddenbrook auszuüben. Tony, die Schwester der beiden Brüder, möchte die Familientradition durch eine gute Heirat fortsetzen. Sie lässt sich jedoch von einem Betrüger täuschen, und auch ihre zweite Ehe endet in Scheidung. Hanno, der jüngste Spross der Familie Buddenbrook, kann sich schließlich überhaupt nicht an die Handelstradition seiner Vorfahren anpassen. Er widmet sich ganz der Musik und leidet unter seiner immer schlechter werdenden Gesundheit. Im Laufe der Handlung wird nicht nur das Unternehmen aufgelöst, sondern auch die Buddenbrook-Linie endet mit dem Tod von Hanno, der an Typhus stirbt.

Zentrale Motive im Roman sind Verfall, Entbürgerlichung, Krankheit und Tod sowie Musik als Ausdruck von Flucht und Erlösung. Bereits im Untertitel *Verfall einer Familie* taucht das Motiv des Untergangs auf, das sich durch den gesamten Roman zieht. Dieses Thema war zu jener Zeit sehr beliebt, da die Literatur um 1900 von Untergang, Dekadenz, Weltuntergangsstimmung und Degeneration geprägt war. In Thomas Manns Roman *Buddenbrooks* finden sich viele Merkmale der sogenannten Dekadenzliteratur. Die Degeneration zeigt sich einerseits im biologischen Bereich: Die Zahl der Nervenkrankheiten nimmt zu, die Geburtenrate und die Lebenserwartung sinken. Andererseits zeigt sich der Degenerationsprozess auch in wirtschaftlicher Hinsicht: Das Familienvermögen schrumpft von Generation zu Generation, das kaufmännische Talent schwindet.

In seinem Roman schildert Thomas Mann auch den allmählichen Niedergang einer patrizischen Kaufmannsfamilie in einem bestimmten Milieu. Dieser spezifische innerfamiliäre Prozess hat psychologische Ursachen und manifestiert sich vor allem in den Figuren Thomas und Christian Buddenbrook. Ein weiteres Motiv, das sich durch den Roman zieht, ist Krankheit und Tod. Thomas Mann beschreibt sehr detailliert die psychischen Störungen, Leidensgeschichten, Krankheiten, insbesondere solche, die zum Tod führen, seiner Figuren bis hin zu einzelnen Symptomen.

Buddenbrooks ist weit mehr als nur die Geschichte einer Kaufmannsfamilie – es ist ein literarisches Meisterwerk, das die menschliche Erfahrung des Niedergangs, der Tradition und des sozialen Wandels zeigt. Thomas Manns Fähigkeit, die inneren Konflikte seiner Figuren und den moralischen Nieder-

5 erheblich | znaczny
der Verlust, -e | strata
die Widrigkeit, -en ['vi:dʁɪçkaɪt] | przeciwność, trudność
der Glanz [glant͡s] | *tu:* świetność
bewahren | zachować
die Willenskraft | siła woli
erkennen | *tu:* zauważyć, spostrzec
an etw. leiden | cierpieć na coś
in der Lage sein | *idiom.* być w stanie
ausüben | wykonywać
6 fortsetzen | kontynuować
sich täuschen lassen | dać się oszukać
der Betrüger [bə'tʁy:gɐ] | oszust
die Scheidung | rozwód
der Spross [ʃpʁɔs] | *pot.* latorośl, potomek
schließlich ['ʃli:slɪç] | wreszcie
der Vorfahr, -en | przodek
sich widmen | poświęcać się
der Typhus ['ty:fʊs] | *med.* tyfus
die Entbürgerlichung | *hist.* upadek burżuazji
der Ausdruck | wyraz
die Flucht | ucieczka
die Erlösung | wybawienie
auftauchen | pojawiać się
die Weltuntergangsstimmung | atmosfera końca świata
geprägt | ukształtowany
der Bereich | obszar
die Geburtenrate | wskaźnik urodzeń
die Lebenserwartung | przewidywana długość życia
die Hinsicht | *tu:* aspekt
schrumpfen | kurczyć się
schwinden | zanikać
schildern | opisywać
allmählich [al'mɛ:lɪç] | stopniowy
patrizisch | *hist.* patrycjuszowski
das Milieu | środowisko, sfera społeczna
die Ursache, -n | przyczyna
die Störung, -en ['ʃtø:ʁʊŋ] | *med.* zaburzenie
die Leidensgeschichte, -n | *tu:* historia o cierpieniu
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
7 die Erfahrung | doświadczenie
der Wandel | przemiana, zmiana
die Fähigkeit ['fɛ:ɪçkaɪt] | umiejętność

eprasa.pl 61fc5555fa

gang der bürgerlichen Welt so eindrucksvoll zu beschreiben, macht diesen Roman zu einem Werk von universeller und zeitloser Bedeutung. Die Themen des Verlusts von Traditionen, der Würde angesichts des Scheiterns und der Unvermeidbarkeit von Veränderungen werden auch in Zukunft von Bedeutung sein. Die Geschichte der Familie Buddenbrook erinnert uns eindringlich daran, dass der wahre Wert des Lebens oft im ständigen Streben nach Anpassung an eine sich verändernde Welt liegt – auch wenn der Erfolg in diesem Fall nur von kurzer Dauer ist.

Das Gesamtwerk von Thomas Mann

Mann stand unter dem deutlichen Einfluss Goethes, dem er übrigens den Roman *Lotte in Weimar* (1939) widmete. Manns Werk wurde auch von der Bibel und den Werken und Ansichten von Personen wie Martin Luther, Gotthold Ephraim Lessing, Arthur Schopenhauer, Edgar Allan Poe, Richard Wagner, Theodor Fontane, Fjodor Dostojewski, Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud oder Carl Gustav Jung inspiriert. Es wird allgemein anerkannt, dass Mann einen neuen Typ des epischen Romans geschaffen hat, der intellektuell und oft ironisch ist, wie beispielsweise sein Schelmenroman und zugleich sein letztes Werk *Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull*. Zwischen dem Ersten und Zweiten Weltkrieg entstanden unter anderem die große biblische Tetralogie *Josef und seine Brüder* sowie sein wohl berühmtestes Werk *Der Zauberberg*, ein symbolisches Bild der spirituellen Krise Europas vor Ausbruch des Krieges. Die Handlung spielt in einem von der Welt isolierten Sanatorium im schweizerischen Davos. Im Jahr 1929 erhielt Mann den Nobelpreis für Literatur. Zum ersten Mal wurde er bereits nach der Veröffentlichung von *Tod in Venedig* (1913) als Kandidat dafür genannt, und seit einigen Jahren vor der Verleihung gehörte er stets zu den Favoriten.

8 eindrucksvoll | imponujący
die Würde | godność
angesichts ['angə,zɪçt͡s] | w obliczu
das Scheitern | poniesienie klęski
die Unvermeidbarkeit | nieuchronność
die Veränderung, -en [fɛɐ̯'ʔɛndəʁʊŋ] | przemiana
der Wert | wartość
das Streben nach etw. | dążenie do czegoś
die Dauer | czas trwania
das Gesamtwerk | twórczość
deutlich | wyraźny
der Einfluss | wpływ
übrigens | poza tym
widmen | poświęcać
die Ansicht, -en | pogląd
anerkennen | uznawać, doceniać
schaffen | stworzyć
der Schelmenroman | *lit.* powieść szelmowska
berühmt [bə'ʁy:mt] | sławny
der Ausbruch | wybuch
die Handlung | akcja
die Veröffentlichung [fɛɐ̯'ʔœfn̩tlɪçʊŋ] | publikacja
die Verleihung [fɛɐ̯'laɪ̯ʊŋ] | przyznanie, wręczenie



PROPOZYCJE KSIĄŻKOWE
COLORFUL BOOKS

ZNAJDZIESZ NA:
KIOSK.COLORFULMEDIA.PL

Colorful

eprasa.pl 61fc5555fa

BEI EINEM FAMILIENTREFFEN

An einem sonnigen Sonntagnachmittag trifft sich die ganze Familie im weitläufigen Garten der Großeltern. Auf der Terrasse steht ein großer Tisch mit Kuchen, Kaffee und Limonade. In der Ecke brennt bereits der Grill. Die jüngeren Kinder spielen Fußball, während die Erwachsenen gemütlich zusammensitzen und sich unterhalten.

von Piotr Tadeusz Orłowski

Oma Helga: Ach, wie schön, euch alle wiederzusehen! Solche Tage machen mich wirklich glücklich.
Opa Karl: Ja, es ist nicht leicht, alle unter einen Hut zu bekommen, aber heute haben wir es geschafft.
Lukas (8): Oma, schau mal, ich habe in der Schule eine Medaille bekommen!
Oma Helga: Das ist ja wunderbar! Ich bin stolz auf dich.
Anna (17): Mama, wo soll ich die Getränke hinstellen?
Mama Julia: Stell sie bitte neben den Kuchen. Und kannst du später auch noch die Servietten holen?
Anna: Klar.
Tom (22): Max, ich habe gehört, du bist nach München gezogen. Wie gefällt es dir dort?
Max (25): Sehr gut. Ich arbeite in einer Marketingagentur und lerne jeden Tag etwas Neues. Die Stadt ist groß, laut, aber voller Möglichkeiten.
Tom: Klingt spannend. Ich studiere Sportmanagement und arbeite nebenbei in einem Fitnessstudio. Manchmal ist es anstrengend, aber ich mag den Kontakt mit Menschen.
Tante Sabine: Das Wichtigste ist, dass man etwas macht, das einem Freude bringt.
Onkel Peter: Genau. Ich sage immer: Karriere ist wichtig, aber Gesundheit und Familie sind wichtiger.
Lea (14): Mama, darf ich später mit Lukas Eis holen?
Mama Julia: Ja, aber nur nach dem Essen. Und bleibt bitte in der Nähe.
Lea: Versprochen.
(Die Kinder rennen lachend Richtung Spielplatz am Ende des Gartens.)
Opa Karl: Weißt du noch, Helga, unsere ersten Familientreffen? Wir hatten kaum Geld, aber viel Zeit füreinander.
Oma Helga: Ja, und wir haben alles selbst gekocht. Heute ist es bequemer, aber der Zusammenhalt ist geblieben.
Papa Markus: Ich finde es schön, dass unsere Kinder ihre Cousins und Cousinen so gut kennen.
Anna: Oma, kannst du mir später dein Apfelkuchen-Rezept aufschreiben? Meine Freundinnen fragen immer danach.
Oma Helga: Natürlich. Das Rezept habe ich von meiner Mutter bekommen, und sie von ihrer.
Max: Traditionen sind wichtig. Sie verbinden Generationen.
Tom: Vielleicht sollten wir solche Treffen öfter organisieren – nicht nur zu Geburtstagen oder Feiertagen.
Tante Sabine: Gute Idee. Ein Sommerfest und ein Wintertreffen wären perfekt.
Mama Julia: Dann könnten wir auch gemeinsam kochen oder Spieleabende machen.
Onkel Peter: Oder wir machen ein Familienalbum mit Fotos aus verschiedenen Jahren.
Opa Karl: Familie bedeutet nicht nur verwandt zu sein. Familie heißt, füreinander da zu sein, zuzuhören und sich gegenseitig zu unterstützen.
Lea: Papa, ich will dir später zeigen, wie gut ich mittlerweile Fußball spielen kann. Lukas hat mir schon Tricks beigebracht.

0 weitläufig ['vaɪ̯t,lɔɪ̯fɪç] | rozległy
der Erwachsene, -n [ɛɐ̯'vaksənə] | osoba dorosła
gemütlich [gə'my:tlɪç] | przytulnie, wygodnie
sich unterhalten | rozmawiać
1 alle unter einen Hut bekommen | *tu:* zebrać wszystkich razem, zgrać wszystkich
etw. schaffen | poradzić sobie z czymś
auf jdn. stolz sein | być z kogoś dumnym
der Kuchen | ciasto
die Möglichkeit, -en ['mø:klɪçkaɪ̯t] | możliwość
klingt spannend | brzmi ciekawie
nebenbei | dodatkowo
anstrengend ['an,ʃtʁɛŋənt] | wyczerpujący
2 in der Nähe | w pobliżu
versprochen [fɛɐ̯'ʃpʁɔxn̩] | *tu:* obiecuję
rennen | biec
lachend | śmiejąc się
Richtung Spielplatz | w kierunku placu zabaw
kaum | prawie wcale
bequem [bə'kve:m] | wygodnie
der Zusammenhalt [t͡su'zamən,halt] | więź
das Apfelkuchen-Rezept | przepis na jabłecznik
verbinden | łączyć
3 gemeinsam | wspólnie
der Spieleabend, -e | wieczór gier
verwandt [fɛɐ̯'vant] | spokrewniony
füreinander da sein | być dla siebie nawzajem, mieć dla siebie czas
zuhören ['t͡su:,hø:ʁən] | słuchać
sich gegenseitig unterstützen | wspierać siebie nawzajem
mittlerweile | *tu:* już
jdm. etw. beibringen | nauczyć kogoś czegoś

eprasa.pl 61fc5555fa

Papa Markus: Oh, das will ich sehen! Vielleicht kann ich auch noch ein bisschen mitspielen.
Lukas: Ja, Papa! Wir machen ein kleines Turnier.
(Die Kinder rennen wieder auf den Rasen, während die Erwachsenen sich unterhalten.)
Anna: Ich habe übrigens nächste Woche einen wichtigen Test in der Schule. Ich hoffe, ich habe genug gelernt.
Mama Julia: Keine Sorge, Anna. Du bist gut vorbereitet. Wenn du willst, können wir nachher noch ein bisschen gemeinsam üben.
Tante Sabine: Ich erinnere mich, als ich in deinem Alter war, habe ich immer die schwierigsten Aufgaben zuerst gemacht. Hilft manchmal wirklich.
Max: Apropos Schule – erinnert ihr euch, wie wir früher als Kinder Verstecken gespielt haben? Ich habe oft unter dem alten Apfelbaum geschlafen, wenn ich müde wurde.
Oma Helga: Oh ja, ich habe euch manchmal stundenlang beobachtet. Und ihr wart immer so kreativ!
Tom: Vielleicht könnten wir den Kindern heute noch ein kleines Spiel zeigen. So ein Mini-Staffellauf oder Sackhüpfen – das wäre lustig.
Opa Karl: Gute Idee! Ich schnappe mir ein paar alte Bälle und die Startlinie ist gleich hier.
Lea: Juhu! Ich bin sicher, ich gewinne!
Lukas: Niemals! Ich werde schneller sein als du!
Alle lachen. Die Sonne scheint, und die ganze Familie wirkt glücklich und entspannt. Man hört fröhliches Kinderlachen, Grillgeruch steigt in die Nase, und die Erwachsenen plaudern über Arbeit, Reisen und Hobbys.

4 ein bisschen | trochę
der Rasen ['ʁa:zn̩] | trawnik
übrigens ['y:bʁɪgn̩s] | poza tym
keine Sorge | bez obaw
vorbereitet | przygotowany
sich erinnern | przypominać sobie
in jemandes Alter sein | być w czyimś wieku
Verstecken spielen | bawić się w chowanego
der Apfelbaum | *bot.* jabłoń
müde werden | robić się zmęczonym

Übung

Ergänze die Sätze mit entsprechenden Wörtern und Ausdrücken aus dem Text.

1. Die Familie trifft sich im _____ der Großeltern.
2. Max arbeitet in einer _____ .
3. Tom studiert _____ .
4. Lea ist _____ Jahre alt.
5. Oma Helga hat das Apfelkuchen-Rezept von ihrer _____ bekommen.
6. Die Kinder dürfen Eis holen, aber nur _____ dem Essen.
7. Onkel Peter sagt, dass _____ und Familie wichtiger als Karriere sind.
8. Die Familie möchte ein _____ mit alten Fotos machen.
9. Anna hilft beim _____ und bringt Servietten.
10. Opa Karl sagt, Familie bedeutet, füreinander _____ zu sein.

Antworten:
1. Garten 2. Marketingagentur 3. Sportmanagement 4. vierzehn 5. Mutter 6. nach 7. Gesundheit 8. Familienalbum 9. Tischdecken 10. da

beobachten | obserwować
stundenlang | godzinami
der Staffellauf | bieg sztafetowy
das Sackhüpfen ['zak‿hʏp͡fn̩] | wyścigi w workach
sich etw. schnappen | wziąć, chwycić coś
gewinnen | wygrać
niemals | nigdy
scheinen | świecić
wirken | sprawiać wrażenie
entspannt | zrelaksowany
der Grillgeruch | zapach z grilla
über etw. plaudern | gawędzić na jakiś temat



Familientreffen sind eine hervorragende Gelegenheit, Beziehungen zu vertiefen, unbekannte Verwandte kennenzulernen und gemeinsam zu feiern.

eprasa.pl 61fc5555fa

ENTWÖHNE DICH VOM GEDANKENLOSEN SCROLLEN!

Heutzutage steht uns das Smartphone ständig zur Verfügung. Egal ob im Wartezimmer, im Bus oder zu Hause – Handys geben uns die Möglichkeit, Freizeit und Langeweile zu füllen. Immer mehr Menschen verlieren sich im endlosen, unbewussten Scrollen und aus diesem Grund leiden häufig auch soziale Kontakte. Permanente Erreichbarkeit hat auch einen großen Einfluss auf das Gehirn und die psychische Gesundheit. Deshalb haben wir ein paar Hinweise gesammelt, wie man gedankenloses Scrollen stoppen und die Zeit auf eine andere Art und Weise genießen kann.

von Małgorzata Warlich

sich von etw. entwöhnen | odzwyczaić się od czegoś
gedankenlos | bezmyślny
ständig ['ʃtɛndɪç] | ciągle, nieustannie
zur Verfügung stehen | być do dyspozycji
die Möglichkeit ['mø:klɪçkaɪ̯t] | możliwość
füllen ['fʏlən] | wypełniać
sich in etw. verlieren | *pot.* zatracić się w czymś
endlos | ciągły, bez końca
unbewusst | nieświadomy
aus diesem Grund | z tego powodu
leiden | cierpieć
die Erreichbarkeit [ɛɐ̯'ʁaɪ̯çba:ɐ̯kaɪ̯t] | dostępność
der Einfluss auf etw. | wpływ na coś
das Gehirn | *anat.* mózg
sammeln | zbierać
der Hinweis, -e | wskazówka
auf eine andere Art und Weise | *idiom.* w inny sposób
etw. genießen [gə'ni:sn̩] | rozkoszować się czymś

1. Suche eine Alternative für das Handy!

Um nicht ständig nach dem Telefon zu greifen, empfiehlt es sich, Dinge zu benutzen, die das Smartphone in einigen Bereichen ersetzen können. Wir haben eine Chance, den Tag ohne Mobiltelefon zu beginnen, indem wir von einem gewöhnlichen Wecker geweckt werden. Anstatt dauernd auf das Handy zu schauen, um nach der Uhr zu gucken, können wir einfach eine Armbanduhr tragen. Außerdem gibt es viele Tätigkeiten wie z. B. Sport oder Lesen, die als Freizeit-Alternativen für ein Handy gelten können.

nach etw. greifen | sięgać po coś
ständig | stale, ciągle
das Ding, -e | rzecz
der Bereich, -e | obszar
ersetzen [ɛɐ̯'zɛt͡sn̩] | zastępować
gewöhnlich [gə'vø:nlɪç] | zwyczajny
der Wecker | budzik
wecken | budzić
dauernd | nieustannie
die Armbanduhr ['aʁmbant,ʔu:ɐ̯] | zegarek na rękę
außerdem ['aʊ̯sede:m] | ponadto
die Tätigkeit, -en ['tɛ:tɪçkaɪ̯t] | czynność
gelten | uchodzić

eprasa.pl 61fc555fa

2. Deaktiviere App-Benachrichtigungen!

Sowohl Jugendliche als auch ältere Menschen möchten mit sozialen Netzwerken unbedingt Schritt halten. Immer mehr Apps erleichtern uns die Alltagstätigkeiten, was dazu führt, dass die Menschen unaufhörlich auf dem Handy scrollen und tippen. Um Handysucht in den Griff zu bekommen, lohnt es sich, Benachrichtigungen zu löschen, die unsere Aufmerksamkeit ablenken. Du musst doch nicht sofort auf die Nachrichten antworten. Empfehlenswert ist es, feste Zeiten einzuplanen, um die Mitteilungen zu prüfen.

die Benachrichtigung, -en [bə'naːxˌʁɪçtɪgʊŋ] | powiadomienie
mit etw. Schritt halten | *idiom.* dotrzymywać czemuś kroku
soziale Netzwerke (Pl.) | *inform.* portale społecznościowe
unbedingt | koniecznie
erleichtern [ɛɐ̯'laɪ̯ çtɐn] | ułatwiać
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
unaufhörlich [ʊnʔaʊ̯f'høːɐ̯lɪç] | nieustannie, bez przerwy
tippen | pisać
die Handysucht | *tu:* uzależnienie od smartfonu
etw. in den Griff bekommen | *idiom.* poradzić sobie z czymś
löschen ['lœʃn̩] | *inform.* usuwać
die Aufmerksamkeit | uwaga
ablenken | odwracać
sofort | natychmiast
die Nachricht, -en ['naːxˌʁɪçt] | wiadomość
fest | stały
die Mitteilung, -en | wiadomość
prüfen | sprawdzać

3. Bereite handyfreie Zonen vor!

Die bloße Anwesenheit eines Handys hat eine große Auswirkung auf unser Konzentrationsvermögen. Aus diesem Grund ist es ratsam, das Handy bei den Arbeiten, die unsere Konzentration verlangen, aus dem Raum zu verbannen. Handynutzung vor dem Schlafengehen gehört für viele Menschen zur Abendroutine. Sie scrollen vor dem Einschlafen und sofort nach dem Aufwachen, was den Schlafrhythmus erheblich beeinträchtigen kann. Für den gesunden Umgang mit Handy ist es vorteilhaft, das Smartphone überhaupt nicht ins Schlafzimmer mitzunehmen.

vorbereiten | przygotowywać
handyfrei | bez smartfonu
die Zone, -n ['t͡soːnə] | strefa
bloß [bloːs] | *tu:* sam
die Anwesenheit | obecność
die Auswirkung auf etw. | wpływ na coś
das Konzentrationsvermögen [kɔnt͡sɛntʁa't͡si̯oːnsfɛɐ̯'møːgn̩] | zdolność koncentracji, skupienie
verlangen | wymagać
etw. aus etw. verbannen | *tu:* pozbyć się czegoś skądś
zu etw. gehören | *tu:* być częścią czegoś
das Einschlafen | zasypianie
das Aufwachen | obudzenie się
der Schlafrhythmus ['ʃlaːfʁʏtmʊs] | rytm snu
erheblich [ɛɐ̯'heːplɪç] | znacznie
beeinträchtigen [bə'ʔaɪ̯nˌtʁɛçtɪgn̩] | szkodzić
der Umgang mit etw. | obchodzenie się z czymś
vorteilhaft | korzystny
überhaupt [ˌyːbɐ'haʊ̯pt] | w ogóle



Die Smartphone-Sucht (Phonoholismus) ist eine moderne Zivilisationskrankheit, die oft mit Glücksspiel verglichen wird und vor allem Jugendliche betrifft. Die durchschnittliche Nutzungsdauer des Handys bei Teenagern beträgt über 4 Stunden pro Tag, was jährlich mehr als zwei Monate ununterbrochenes „Scrollen" ergibt. Dies führt zu Angstzuständen (Nomophobie), Konzentrationsproblemen und körperlichen Beschwerden.

eprasa.pl 61fc5555fa

4. Kontrolliere deine Handyabhängigkeit mithilfe von Apps!

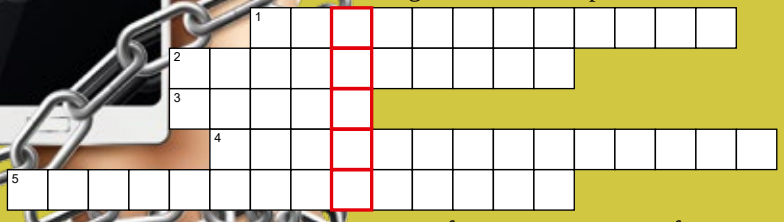
Wenn wir weniger Zeit mit unserem Smartphone verbringen möchten, können wir einige Apps herunterladen, die uns helfen können, Handys öfter beiseite zu legen. Es gibt Programme, die den Eltern totale Kontrolle über die Smartphone-Nutzung von Kindern ermöglichen. Außerdem versuchen Apps, wie z. B. One Sec unsere alten Handygewohnheiten zu durchbrechen, indem sie Animationen zeigen, die den Nutzern eine Pause für Atemübungen oder Überlegungen geben. Mithilfe von Apps sind wir im Stande, die persönliche Bildschirmzeit genau zu überwachen. Die Werkzeuge können die Geschwindigkeit der Online-Nutzung verlangsamen oder einfach Zeitlimits setzen.

die Handyabhängigkeit ['hɛndi'ap,hɛŋɪçkaɪ̯t] | *tu:* uzależnienie od smartfonu
herunterladen | *inform.* ściągać
etw. beiseite legen | *idiom.* odkładać coś na bok
ermöglichen [ɛɐ̯'mø:klɪçn̩] | umożliwiać
Handygewohnheiten (Pl.) | *tu:* nawyki związane z korzystaniem z telefonu komórkowego
durchbrechen ['dʊʁç,bʁɛçn̩] | przełamać
der Nutzer, - ['nʊt͡sɐ] | użytkownik
Atemübungen (Pl.) ['a:təm,ʔy:bʊŋən] | ćwiczenia oddechowe
die Überlegung, -en | rozważanie
im Stande sein | być w stanie
die Bildschirmzeit | *tu:* czas spędzony przed ekranem telefonu
überwachen [ˌy:bɐ'vaxn̩] | kontrolować
das Werkzeug, -e ['vɛʁkˌt͡sɔɪ̯k] | narzędzie
die Geschwindigkeit [gə'ʃvɪndɪçkaɪ̯t] | prędkość
die Online-Nutzung | korzystanie z internetu
verlangsamen [fɛɐ̯'laŋza:mən] | spowalniać
Zeitlimits setzen | ustalać limity czasowe

Kreuzworträtsel



1. In welchem Raum soll sich das Smartphone vor dem Einschlafen nicht befinden?
2. Welches Ding kann das Smartphone ersetzen, wenn man die Uhrzeit prüft?
3. Welche Aktivität kann als Freizeit-Alternative für Handynutzung gelten?
4. Was kann mithilfe von Apps überwacht werden, um Smartphone-Nutzung zu begrenzen?
5. Was kann erheblich beeinträchtigt werden, wenn wir vor dem Einschlafen zu lange auf dem Smartphone scrollen?



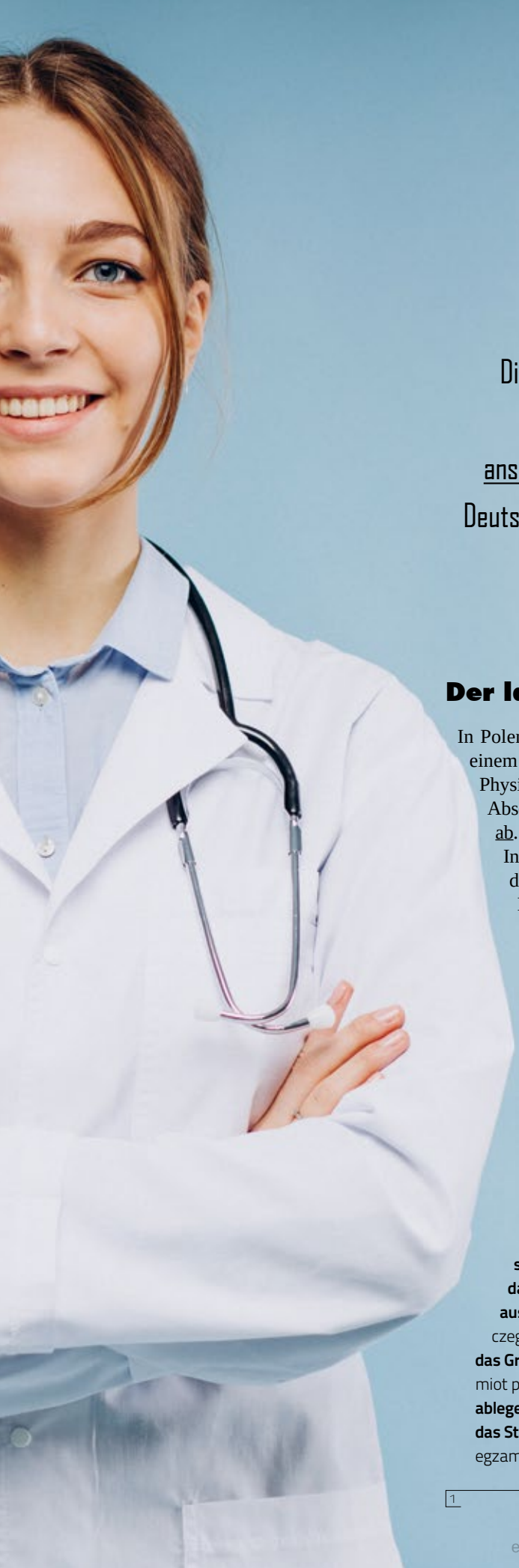
Lösung:
das Handy – telefon komórkowy

1. Schlafzimmer,
2. Armbanduhr, 3. Lesen,
4. Bildschirmzeit, 5. Schlafrhythmus



Der Weg zum Beruf ist sehr lang – nach dem Studium folgt ein Praktikum und anschließend eine mehrjährige Fachausbildung.

eprasa.pl c7fe5555fa



DER ARZTBERUF IN POLEN UND DEUTSCHLAND

Die Gesundheit ist das Fundament unseres Lebens. Deshalb gehört der Arztberuf zu den verantwortungsvollsten und anspruchsvollsten Jobs der Welt. Sowohl in Polen als auch in Deutschland ist die Ausbildung lang und intensiv, unterscheidet sich jedoch in einigen organisatorischen Details.

von Rita Ditz-Wróbel

Der lange Weg zum Arzt-Status

In Polen dauert das Medizinstudium in der Regel sechs Jahre. Es besteht aus einem theoretischen Teil (Grundlagenfächer wie Anatomie, Biochemie oder Physiologie) sowie aus klinischen Praktika. Nach dem Studium absolvieren Absolventen ein praktisches Jahr und legen anschließend das Staatsexamen ab. Erst danach erhalten sie die volle Berufszulassung.

In Deutschland nimmt das Medizinstudium ebenfalls etwa sechs Jahre und drei Monate in Anspruch. Es ist in drei Abschnitte gegliedert: Vorklinik, Klinik und Praktisches Jahr (PJ). Während des Studiums müssen mehrere staatliche Prüfungen bestanden werden. Nach dem erfolgreichen Abschluss erlangen Absolventen die *sog.* Approbation, also die offizielle Genehmigung, als Arzt zu arbeiten. Ein wichtiger Unterschied liegt darin, dass das praktische Jahr in Deutschland bereits Teil des Studiums ist, während es in Polen erst nach dem Studium stattfindet.

1 der Arztberuf | zawód lekarza
verantwortungsvoll [fɛ̨ˈʔantvɔʁtʊŋs,fɔl] | odpowiedzialny
anspruchsvoll [ˈanʃpʁʊxs,fɔl] | wymagający
die Ausbildung | kształcenie, nauka
sich unterscheiden | różnić się
dauern | trwać
aus etw. bestehen | składać się z czegoś
das Grundlagenfach, -fächer | przedmiot podstawowy
ablegen | zdawać
das Staatsexamen [ˈʃta:t͡sʔɛ,ksa:mən] | egzamin państwowy
erhalten | otrzymać
die Berufszulassung [bəˈʁu:fst͡su:,lasʊŋ] | prawo wykonywania zawodu
etw. in Anspruch nehmen | *tu:* trwać, zajmować
der Abschnitt, -e [ˈap,ʃnɪt] | *tu:* część, etap
gegliedert | podzielony
die Vorklinik | *tu:* część przedkliniczna studiów medycznych
staatlich [ˈʃta:tlɪç] | państwowy
die Prüfung, -en [ˈpʁy:fʊŋ] | egzamin
bestehen [bəˈʃte:ən] | zdać
erfolgreich | z sukcesem
erlangen | uzyskać
die Genehmigung [gəˈne:mɪgʊŋ] | zezwolenie
stattfinden [ˈʃtat,fɪndn̩] | odbywać się

1

eprasa.pl 61fc5555fa

Mit polnischem Diplom in Deutschland

Deutschland bietet viele Arbeitsmöglichkeiten für Ärzte, besonders in Krankenhäusern und ländlichen Regionen, wo Fachpersonal dringend gesucht wird. Ärzte mit einem polnischen Diplom können grundsätzlich in Deutschland arbeiten, da beide Länder zur Europäischen Union gehören. Trotzdem müssen einige formale Schritte erledigt werden. Dazu gehört die Anerkennung des Diploms durch die zuständige Landesbehörde. In einem genauen Prozess, wird geprüft, ob ein ausländischer medizinischer Abschluss den Anforderungen in Deutschland entspricht. Als nächstes benötigt man einen Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse (meist Niveau B2 oder C1). Die Fachsprachprüfung (FSP) ist ein zentraler Bestandteil des Anerkennungsverfahrens für ausländische Ärzte in Deutschland. Sie kontrolliert nicht das medizinische Fachwissen selbst, sondern vor allem die fachliche Kommunikation im Berufsalltag. Hat man diese Bedingungen erfüllt, darf man die Beantragung der Approbation vornehmen. In manchen Fällen müssen Ärzte zusätzlich eine Kenntnisprüfung ablegen, sofern Unterschiede in der Ausbildung festgestellt werden.

2 die Arbeitsmöglichkeit, -en ['aʁbaɪ̯t͡s,mø:klɪçkaɪ̯t] | *tu:* możliwość zatrudnienia
ländlich | wiejski
dringend | pilnie
grundsätzlich ['gʁʊnt,zɛt͡slɪç] | zasadniczo
erledigen | załatwiać
die Anerkennung | uznanie
zuständig ['t͡su:,ʃtɛndɪç] | odpowiedzialny
die Landesbehörde ['landəsbə,hø:ɐ̯də] | organ kraju związkowego
prüfen | sprawdzać
Anforderungen (Pl.) | wymagania
entsprechen [ɛnt'ʃpʁɛçn̩] | odpowiadać
benötigen | potrzebować
der Nachweis | potwierdzenie, dowód
ausreichend ['aʊ̯s,ʁaɪ̯çn̩t] | wystarczający
Deutschkenntnisse (Pl.) | znajomość języka niemieckiego

Ein Besuch beim Hausarzt: Beispieldialog

Arzt: Guten Tag, was führt Sie zu mir?
Patient: Guten Tag, ich habe seit drei Tagen starke Kopfschmerzen und Fieber.
Arzt: Haben Sie auch Husten oder Halsschmerzen?
Patient: Ja, mein Hals tut weh und ich fühle mich sehr müde.
Arzt: Ich untersuche Sie kurz. Bitte machen Sie den Oberkörper frei. Atmen Sie gleichmäßig.
Patient: Ist es etwas Ernstes?
Arzt: Ich denke nicht. Bitte öffnen Sie noch den Mund, damit ich mir Ihren Hals ansehen kann.
Patient: Natürlich. Kann ich morgen zur Arbeit gehen?
Arzt: Aufgrund der Ansteckungsgefahr sollen Sie zuhause bleiben. Ich verordne Ihnen drei Tage Bettruhe. Trinken Sie viel und bleiben Sie liegen, dann wird es bald besser.
Patient: Danke, das werde ich tun.


Der Arztberuf zählt seit Jahren zu den vertrauenswürdigsten Berufen.

was führt Sie zu mir? | co pana/panią do mnie sprowadza?
Kopfschmerzen (Pl.) ['kɔp͡f,ʃmɛʁt͡sn̩] | *med.* bóle głowy
das Fieber | *med.* gorączka
der Husten | *med.* kaszel
Halsschmerzen (Pl.) ['hals,ʃmɛʁt͡sn̩] | *med.* bóle gardła
wehtun ['ve:,tu:n] | boleć
untersuchen | zbadać
den Oberkörper freimachen | odsłonić górną część ciała
atmen | oddychać
gleichmäßig ['glaɪ̯ çˌmɛ:sɪç] | równomiernie
etwas Ernstes | coś poważnego
den Mund öffnen | otworzyć usta
aufgrund | ze względu na
die Ansteckungsgefahr ['anʃtɛkʊŋsgəˌfa:ɐ̯] | *med.* ryzyko zarażenia się
Bettruhe verordnen | zalecić pozostanie w łóżku
liegen bleiben | nie wstawać z łóżka

der Bestandteil | część składowa
das Anerkennungsverfahren | procedura uznania kwalifikacji, nostryfikacja
Bedingungen (Pl.) | wymogi, warunki
erfüllen | spełniać
die Beantragung | złożenie wniosku
vornehmen ['fo:ɐ̯ˌne:mən] | dokonać, przeprowadzić
zusätzlich ['t͡su:,zɛt͡slɪç] | dodatkowo
die Kenntnisprüfung | *tu:* egzamin sprawdzający wiedzę
ablegen | zdać
feststellen | stwierdzić

eprasa.pl 61fc5555fa

Wichtige Fachrichtungen der Medizin

FACHRICHTUNG	BESCHREIBUNG
der Hausarzt	erster Ansprechpartner für allgemeine gesundheitliche Probleme
der Kinderarzt	spezialisiert auf Krankheiten von Kindern und Jugendlichen
der Internist	behandelt Erkrankungen der inneren Organe
der Dermatologe (Hautarzt)	Experte in Sachen Hautkrankheiten
der Gynäkologe (Frauenarzt)	betreut die Intimsphäre von Frauen sowie Erkrankungen des weiblichen Körpers
der Onkologe	ist spezialisiert in der Diagnose und Behandlung von Krebserkrankungen

allgemein | ogólny
behandeln | leczyć
Hautkrankheiten (Pl.) | *med.* choroby skóry
betreuen | *tu:* zajmować się
die Behandlung | leczenie
Krebserkrankungen (Pl.) | *med.* choroby nowotworowe

Wortschatz: Basiswortschatz aus dem Bereich Medizin

BEGRIFF	POLNISCHE ÜBERSETZUNG
die Untersuchung	badanie
die Praxis	gabinet lekarski
die Sprechstunde	godziny przyjęć
die Behandlung	leczenie, zabieg
den Patienten empfangen	przyjąć pacjenta
ein Medikament verschreiben	przepisać lek
eine Diagnose stellen	postawić diagnozę
einen Patienten krankschreiben	wystawić pacjentowi zwolnienie lekarskie
ein Rezept einlösen	wykupić receptę



Übung 1

Ergänze mit einem passenden Wort aus dem Kästchen. Die grammatische Form muss eventuell angepasst werden.

einlösen – krankschreiben – sich anstecken – empfangen – verschreiben – verordnen

1. Kommen Sie, der Doktor kann Sie jetzt _____.
2. Der Arzt hat mir mehrere Medikamente _____.
3. Ich bin erkältet, ich habe _____ von meinem Sohn _____.
4. Die Kollegin ist bis Ende der Woche _____ - sie hat Grippe.
5. Die meisten Rezepte können in jeder Apotheke _____ werden.
6. Ich darf leider nicht raus gehen. Mein Hausarzt hat mir strikte Bettruhe _____.

Antworten: *1. empfangen 2. verschrieben 3. mich angesteckt 4. krankgeschrieben 5. eingelöst 6. verordnet.*

eprasa.pl 61fc5555fa



DEIN PERFEKTER WIENER-SOMMER

Straßencafés füllen sich mit Menschen, Parks werden zu grünen Oasen und zahlreiche Festivals sorgen für kulturelle Vielfalt: Das ist der einzigartige Wiener-Sommer, den du nicht so schnell vergessen wirst!

von Rita Ditz-Wróbel

O sich füllen | zapełniać się
für etw. sorgen | *tu:* zapewniać coś
die Vielfalt | różnorodność
einzigartig ['aɪ̯nt͡sɪç,ʔaːɐ̯tɪç] **|** jedyny w swoim rodzaju

eprasa.pl 61fc5555fa



Die Wiener Hofburg ist die historische Winterresidenz der Habsburger, die über 600 Jahre lang das Zentrum ihrer Macht bildete. Dieser riesige Komplex (2600 Räume) beherbergt heute die Kaiserappartements, das Sisi-Museum, die Hofsilberkammer, die Spanische Hofreitschule sowie den offiziellen Sitz des österreichischen Bundespräsidenten

Wien lebt und genießt

Im Sommer bietet Wien viele Aktivitäten, die im Winter gar nicht oder nur eingeschränkt möglich sind. Durch das warme Wetter verlagert sich ein großer Teil des Lebens nach draußen. Nun zeigt sich die österreichische Hauptstadt von ihrer lebendigsten Seite. Mit unzähligen Veranstaltungen unter freiem Himmel – von klassischer Musik bis zu Street-Food-Festivals – kommt mit Sicherheit keine Langeweile auf. Viele Sehenswürdigkeiten lassen sich bei warmem Wetter bequem zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen, während schattige Parkanlagen wie die Gärten von Schloss Schönbrunn eine angenehme Abkühlung garantieren. Zum Leben erwachen auch die Donauinseln und Freibäder, wo sich Einheimische und Touristen gleichermaßen entspannen. Abends verwandeln sich Plätze und Innenhöfe in Treffpunkte mit Live-Musik und regionaler Küche. Im Sommer setzt Wien gezielt auf Kultur, Infrastruktur und Marketing, um die Stadt für Touristen noch attraktiver zu machen. Viele Angebote sind speziell auf die warme Jahreszeit abgestimmt. Museen, Schlösser und Attraktionen haben im Sommer verlängerte Öffnungszeiten oder spezielle Abendprogramme. So holst du das Beste aus deinem Urlaub heraus!

1 genießen [gə'ni:sn̩] | *tu:* delektować się życiem
eingeschränkt ['aɪ̯ngəˌʃʁɛŋkt] | *tu:* w ograniczonym stopniu
sich nach draußen verlagern | *tu:* przenosić się na zewnątrz
lebendig | *tu:* tętniący życiem
unzählig [ʊn'ʦɛ:lɪç] | liczny
die Veranstaltung, -en [fɛɐ̯'ʔanʃtaltʊŋ] | impreza, event
unter freiem Himmel | *idiom.* pod gołym niebem
aufkommen | pojawiać się
die Sehenswürdigkeit, -en ['ze:ənsˌvʏʁdɪçkaɪ̯t] | atrakcja turystyczna
erreichen [ɛɐ̯'ʁaɪ̯çn̩] | *tu:* dotrzeć
schattig | zacieniony
die Parkanlage, -n | kompleks parkowy
angenehm ['angəˌne:m] | przyjemny
die Abkühlung ['apˌky:lʊŋ] | ochłodzenie
zum Leben erwachen | budzić się do życia
das Freibad, -bäder | basen odkryty
sich entspannen | odprężać się
der Einheimische, -n ['aɪ̯nˌhaɪ̯mɪʃə] | tubylec
2 gleichermaßen ['glaɪ̯çɐ'ma:sn̩] | tak samo
sich in etw. verwandeln | zamieniać się w coś
der Innenhof, -höfe | dziedziniec
auf etw. setzen | *pot.* stawiać na coś
das Angebot, -e | oferta
auf etw. abgestimmt sein | *tu:* być dostosowanym do czegoś
das Schloss, Schlösser | zamek
verlängert | wydłużony
herausholen | wydobyć
3 das Facettenreichtum [fa'sɛtn̩ˌʁaɪ̯çtu:m] | różnorodność
ansprechend ['anˌʃpʁɛçn̩t] | atrakcyjny
erleben | przeżyć, doświadczyć
die Museumslandschaft | kompleks muzealny
ehemalig ['e:əˌma:lɪç] | dawny
die Kaiserresidenz | rezydencja cesarza
der Einblick in etw. | wgląd w coś
entlang | wzdłuż

Für jeden das Passende

Wien hat durch sein Facettenreichtum für jeden Reisetyp ansprechende Alternativen. Singles können Wien aktiv und kulturell erleben. Die Museumslandschaft rund um die ehemalige Kaiserresidenz Hofburg bietet einen spannenden Einblick in die Geschichte Europas. Darüber hinaus ist Wien bekannt für sein lebendiges Nachtleben. Sommerbars entlang des Donaukanals sowie

eprasa.pl 61fc5555fa

Übung 1

Finde Begriffe im Buchstabengitter, die mit dem Wiener-Sommer zusammenhängen.
Hinweis: Umlaute werden als AE, OE, UE geschrieben. Alle Begriffe sind waagerecht platziert.

S	C	H	O	E	N	B	R	U	N	N	A	X	Z
D	O	N	A	U	K	L	M	P	R	A	T	E	R
F	E	S	T	I	V	A	L	S	O	W	E	R	T
O	E	S	T	E	R	R	E	I	C	H	A	B	C
S	O	M	M	E	R	D	F	G	H	J	K	L	M
P	A	R	K	S	N	B	V	C	X	Z	A	S	D
B	E	L	V	E	D	E	R	E	H	G	F	D	S
S	T	E	P	H	A	N	S	A	O	W	E	R	T
H	O	F	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	O	A
L	K	J	H	S	E	H	E	N	S	W	E	R	T

Lösung:



S	C	H	O	E	N	B	R	U	N	N	A	X	Z
D	O	N	A	U	K	L	M	P	R	A	T	E	R
F	E	S	T	I	V	A	L	S	O	W	E	R	T
O	E	S	T	E	R	R	E	I	C	H	A	B	C
S	O	M	M	E	R	D	F	G	H	J	K	L	M
P	A	R	K	S	N	B	V	C	X	Z	A	S	D
B	E	L	V	E	D	E	R	E	H	G	F	D	S
S	T	E	P	H	A	N	S	A	O	W	E	R	T
H	O	F	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	O	A
L	K	J	H	S	E	H	E	N	S	W	E	R	T

internationale Festivals geben viele Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen. Wichtig an dieser Stelle: Wien gilt als eine der sichersten Großstädte Europas, auch für Alleinreisende. Für einen Single-Trip ist die Stadt allein deshalb eine wunderbare Wahl.

Familien finden in Wien zahlreiche kinderfreundliche Attraktionen. Besonders beliebt ist der berühmte Vergnügungspark im Wiener Prater mit dem historischen Wiener Riesenrad. Eine Fahrt verspricht einen spektakulären Blick über die Stadt. Auch interaktive Museen und große Grünflächen machen Wien zu einem idealen Ziel für Familien. Tiergärten, Spielplätze und Bootsfahrten sorgen dafür, dass Jung und Alt sich gut amüsieren.

4 gelten | uchodzić
allein deshalb | choćby dlatego
die Wahl | wybór
der Vergnügungspark [fɛɐ̯'gny:gʊŋs,paʁk] | park rozrywki
5 das Riesenrad | diabelski młyn
versprechen [fɛɐ̯'ʃpʁɛçn̩] | obiecać
der Blick über etw. | widok na coś
die Grünfläche, -n ['gʁy:n,flɛçə] | teren zielony
die Bootsfahrt, -en | *tu:* rejs statkiem
sich amüsieren | bawić się

eprasa.pl 61fc5555fa

Die fünf wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Wien

SEHENSWÜRDIGKEIT	BESCHREIBUNG
Schloss Schönbrunn	Die ehemalige Sommerresidenz der Habsburger mit prachtvollen Gärten und einem der ältesten Zoos der Welt ist ein Statussymbol der Stadt.
Schloss Belvedere	Das Barocke Schlossensemble mit bedeutender Kunstsammlung, (darunter Werke von Gustav Klimt) stellt einen Pflichtpunkt für jeden Touristen dar.
Der Stephansdom	Das im Herzen der Altstadt liegende Wahrzeichen Wiens mit beeindruckender gotischer Architektur ist ein wichtiger Orientierungspunkt während der Stadterkundung.
Die Hofburg	Der historische Regierungssitz und einstiges Machtzentrum der Habsburger. Heute beherbergt der Komplex Museen und die Österreichische Nationalbibliothek.
Das Wiener Riesenrad	Eines der ältesten Riesenräder der Welt und ein populäres Photomotiv unter Touristen.

prachtvoll | okazały
das Schlossensemble ['ʃlɔsə̃ 'sə̃:bl̩] | zespół zamkowy
die Kunstsammlung | zbiór dzieł sztuki
das Werk, -e | dzieło
das Wahrzeichen ['va:ɐ̯ˌt͡saɪ̯çn̩] | symbol
beeindruckend [bə'ʔaɪ̯nˌdʁʊkn̩t] | imponujący
die Stadterkundung | zwiedzanie miasta
der Regierungssitz [ʁe'gi:ʁʊŋsˌzɪt͡s] | siedziba rządu
einstig ['aɪ̯nstɪç] | dawny
das Machtzentrum | centrum władzy
beherbergen | mieścić

Paare erfreuen sich wiederum an der verträumten, romantischen Seite Wiens. Spaziergänge durch die Altstadt rund um den Stephansdom, den historischen Platz „Am Hof“ mit der charakteristischen Mariensäule sowie durch die barocken Gartenanlagen des Schloss Belvedere schaffen eine besondere Atmosphäre. Am Abend laden klassische Konzerte, elegante Cafés und Sonnenuntergänge an der Donau zu unvergesslichen Momenten ein. Besonders charmant sind auch Fiaker-Fahrten durch das historische Zentrum. Für einen Heiratsantrag findet sich hier so manche Gelegenheit!

6 sich an etw. erfreuen | cieszyć się czymś, czerpać z czegoś radość
wiederum | z kolei
verträumt [fɛɐ̯'tʁɔɪ̯mt] | rozmarzony
der Stephansdom | katedra Świętego Szczepana
die Mariensäule [maˈʁi:ənˌzɔɪ̯lə] | kolumna maryjna, kolumna mariacka (kolumna z figurą Matki Boskiej, najczęściej barokowa, wznoszona w okresie późnej kontrreformacji, często jako wotum za ustąpienie zarazy)
die Gartenanlage, -n | *tu:* kompleks ogrodów
schaffen | tworzyć
der Sonnenuntergang, -untergänge | zachód słońca
unvergesslich ['ʊnfɛɐ̯ˌgɛslɪç] | niezapomniany
charmant [ʃaʁ'mant] | uroczy, czarujący
der Heiratsantrag | oświadczyny
die Gelegenheit | okazja

Übung 2

Füge die Wörter logisch in die Lücken der Sätze ein.

1. Der Fluss, an dem Wien liegt, heißt _____ .
2. Das berühmte Wiener-Riesenrad nennt sich _____ .
3. Wien ist die Hauptstadt von _____ .
4. Im _____ finden in Wien besonders viele _____ statt.
5. Der _____dom ist ein sakrales Bauwerk inmitten der Altstadt.
6. Die vielen _____ machen Wien zu einer der grünsten Städte Europas.
7. _____ war der bevorzugte Sommerwohnsitz von Kaiserin Elisabeth („Sisi“) und Kaiser Franz Joseph.
8. Das _____-Museum in Wien ist ein wahres Barock-Juwel.
9. Am _____ ist einer der historisch wichtigsten Punkte der Wiener Innenstadt.

Antworten:
1. Donau 2. Prater 3. Österreich 4. Sommer, Festivals 5. Stephans- 6. Parks 7. Schönbrunn 8. Belvedere 9. Hof.

eprasa.pl 61fc5555fa

SCHAU DIR SPANNENDE FILME AN UND LERNE DEUTSCH!

Cassandra ist eine deutsche Serie (2025), die von einer Familie erzählt, die in ein neues Haus zieht – ein altmodisches, aber sogenanntes „Smart Home". Das Haus enthält noch Gegenstände der Vorbesitzer, darunter einen außer Betrieb gesetzten Roboter mit täuschend echten humanoiden Zügen. Wie sich später herausstellt, heißt der Roboter Cassandra. Sobald er aktiviert wird, beginnt die ganze Geschichte, die sich auf zwei Zeitebenen – in der Gegenwart und der Vergangenheit – abspielt.

von Hanna Danielczak-Ziadi

Was anfangs wie eine Idylle wirkt, entpuppt sich im Grunde als Horror, der zeigt, wie gedankenlos, gefühllos, grausam und egozentrisch Menschen sein können. Von der Serie wird hochsensiblen Personen, Kindern und Jugendlichen abgeraten. In der Hauptrolle ist Lavinia Wilson zu sehen, Regie führte Benjamin Gutsche. Die Serie wurde für den Satellite Award nominiert, der seit 1996 von der International Press Academy verliehen wird.

Es ist nicht Hamburg, aber das Haus wird euch gefallen. Versprochen. – Wprawdzie to nie Hamburg, ale dom się wam spodoba. Obiecuję.

Wenn man auf Retro steht wie eure Mom. – O ile lubi się styl retro jak wasza mama.

Hey! Du fandst die alten Möbel genauso charmant. – Hej! Tobie też podobały się stare meble.

Ich fand die günstig. – Były dla mnie w przystępnej cenie.

Fynn? Warum sind hier überall Fernseher? – Fynn? Po co tu tyle telewizorów?



die Serie ['ze:ʁiə] | serial
altmodisch | staromodny
enthalten | *tu:* znajdować się
der Gegenstand, Gegenstände ['ge:gn̩ʃtant] | przedmiot
der Vorbesitzer ['fo:ɐ̯bə,zɪt͡sɐ] | poprzedni właściciel
außer Betrieb gesetzt | wyłączony
täuschend ['tɔɪ̯ʃn̩t] | zwodniczy, mylący
Züge (Pl.) ['t͡sy:gə] | cechy, rysy
sich herausstellen | okazać się
sich abspielen | rozgrywać się
die Zeitebene, -n [t͡saɪ̯te:bənə] | płaszczyzna czasowa
die Gegenwart ['ge:gn̩,vaʁt] | teraźniejszość
die Vergangenheit [ˌfɛɐ̯'ganən̩haɪ̯t] | przeszłość
wirken | *tu:* jawić się
sich entpuppen | okazywać się
im Grunde | *tu:* w rzeczywistości
gedankenlos | bezmyślny
gefühllos [gə'fy:lˌlo:s] | bezduszny
grausam | okrutny
jdm. von etw. abraten | odradzać komuś coś
hochsensibel | bardzo wrażliwy, wysoce wrażliwy
die Hauptrolle | rola główna
Regie führen [ʁe'ʒi: 'fy:ʁən] | reżyserować
verleihen [fɛɐ̯'laɪ̯ən] | przyznawać

eprasa.pl 61fc5555fa



„Cassandra“ (2025) ist ein deutscher Netflix-Science-Fiction-Thriller, in dem ein Smart Home aus den 70er Jahren mit künstlicher Intelligenz (Cassandra) eine neue Familie manipuliert, um den Platz der Mutter einzunehmen

Das hier war das erste Smart Home seiner Zeit. – To był pierwszy inteligentny dom swoich czasów.

Was ist ein Smart Home? – Czym jest smart home?

Ein intelligentes Haus. Das bedeutet, dass der Computer der angeschlossen war, dir bei Dingen im Haushalt geholfen hat. – Inteligentny dom. Oznacza to, że podłączony komputer pomagał ci w obowiązkach domowych.

Warum machen wir es nicht an? – Dlaczego go nie włączymy?

Ich weiß nicht, ob es je in Betrieb war. – Nie wiem, czy kiedykolwiek był używany.

Selbst wenn, es funktioniert sicher nicht mehr, Süße. – Nawet jeśli, to na pewno już nie działa, kochanie.

Ich hab echt gehofft, der springt an. – Naprawdę miałem nadzieję, że się uruchomi.

Wenn du willst, kannst du es probieren. – Jeżeli chcesz, to spróbuj.

QUIZ

von Iwona Płotka

1. Hofburg ist …
a) ein Vergnügungspark b) ein Dom c) die ehemalige Kaiserresidenz

2. Das Medizinstudium in Deutschland ist in … Abschnitte gegliedert.
a) 2 b) 3 c) 4

3. Ein Haus, in dem zwei oder drei Generationen wohnen heißt …
a) Mehrfamilienhaus b) Vielgenerationenhaus c) Mehrgenerationenhaus

4. Der erste Schritt der „5 R’s” des Stressmanagements ist …
a) Loslassen b) Überdenken c) Entspannen

5. Die Geburtenrate in Deutschland …
a) nimmt zu b) bleibt bestehen c) nimmt ab

6. Die neue Froschart ist …
a) hellorangenfarben b) gelb c) hellgrün

7. Thomas Mann war ein …
a) Dichter b) Literaturkritiker c) Schriftsteller

8. „Macocha“ auf Deutsch heißt …
a) Urgroßmutter b) Schwiegermutter c) Stiefmutter

9. Bevor Yvonne Catterfeld als Sängerin berühmt wurde, war sie als … tätig.
a) Schauspielerin b) Model c) Sportlerin

10. Thomas Mann erhielt den Nobelpreis im Jahr …
a) 1919 b) 1929 c) 1939

11. Eines der Idiome zum Thema „Geld“ ist „keinen … wert sein“.
a) Pfifferling b) Pfeffer c) Pfannkuchen

12. Wie viele Studiengänge hat Annalena Baerbock absolviert?
a) 2 b) 3 c) 4

13. „Bierzmowanie” auf Deutsch heißt …
a) die Taufe b) die Trauung c) die Firmung

14. Der Roman *Buddenbrooks* erzählt die Geschichte einer …
a) Zirkusfamilie b) Kaufmannsfamilie c) Künstlerfamilie

15. Die Generation, die zwischen 1956–1965 aufgewachsen ist, heißt …
a) die Babyboomer b) die Generation X c) die Millennials

Antworten:
1c 2b 3c 4b 5c 6a 7c 8c 9a 10b 11a 12b 13c 14b 15a

eprasa.pl 61fc5555fa

Prenumerata

DEUTSCH aktuell

Oszczędzasz i otrzymujesz każdy numer prosto do domu!

Korzyści:

- niższa cena za egzemplarz,
- wysyłka gratis,
- gwarancja, że każdy numer czasopisma trafi w Twoje ręce.

Jak zamówić?

Wybierz najwygodniejszy dla Ciebie sposób:

- **przez Internet**
  wejdź na stronę: kiosk.colorfulmedia.pl
- **telefonicznie**
  61 833 63 28 lub 663 24 24 33
- **e-mailem**
  wyślij nam wiadomość:
  prenumerata@colorfulmedia.pl
- **przelew na konto**
  dokonaj wpłaty - szczegóły poniżej

Dane do przelewu

nr konta:

18 1140 2004 0000 3702 4405 7031

adres:
Colorful Media
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań

nr BIC dla przelewów zagranicznych:
BREXPLPWMBK

tytuł przelewu:
Opisz prawidłowo przelew, podaj następujące informacje:
1. nazwa magazynu w skrócie (DA - Deutsch Aktuell)
2. numer, od którego ma zaczynać się prenumerata
3. imię i nazwisko oraz adres do wysyłki

przykładowy tytuł przelewu:
DA129, Jan Kowalski, ul. Przykładowa 1, 80-123 Gdańsk

Prosimy o kontakt po dokonaniu wpłaty, w celu upewnienia się, że otrzymaliśmy wszystkie potrzebne dane.

Kontakt

prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 24 24 33
www.colorfulmedia.pl

Cennik prenumeraty

dla 1 osoby
6 wydań, co 3 miesiące
131,90 zł

dla grup - dla 2 osób i więcej
6 wydań, co 3 miesiące
121,90 zł/osobę

Łączną kwotę obliczysz, mnożąc 121,90 zł przez liczbę osób.

zagraniczna dla 1 osoby
6 wydań, co 3 miesiące
list zwykły **221,90 zł**
list polecony **287,90 zł**

Wszystkie ceny zawierają podatek 8% VAT.
Jeśli potrzebna Ci faktura, prosimy o kontakt.
Prenumerata realizowana jest za pośrednictwem Poczty Polskiej.
Zamawiając prenumeratę, wyrażasz zgodę na warunki zawarte w regulaminie dostępnym pod adresem www.colorful.pl/regulamin.html

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez administratora - firmę Colorful Media s.c. z siedzibą w Poznaniu, ul. Lednicka 23, NIP 781-173-49-69 w celu realizacji prenumeraty. Każdemu prenumeratorowi przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych, ich zmiany, poprawiania oraz usunięcia. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji prenumeraty. Pytania dotyczące administrowania danymi osobowymi prosimy kierować na adres e-mail: biuro@colorfulmedia.pl

Przydatne adresy

sklep | regulamin | newsletter

Magazyn kupisz także w salonach EMPIK oraz w wybranych salonikach prasowych KOLPORTER, INMEDIO i RELAY.

eprasa.pl 61fc5555fa

Numery archiwalne

DEUTSCH aktuell



21,90 zł

Numer 135
- Grün. Gesund. Glücklich.
- 30 nützliche Ausdrücke für die Terminvereinbarung
- Deutschland – 7 interessante Fakten über Natur und Ökologie
- Die „grünsten" Städte der DACH-Region



21,90 zł

Numer 134
- Grüezi im Schweizer Winterparadies!
- TELC B2 – Hörverstehen: Vorbereitung und Stolperfallen
- Fastenzeit in Deutschland
- Small Talk im Geschäftsleben



19,90 zł

Numer 133
- Künstliche Intelligenz eine Chance oder eine Bedrohung für die Menschheit?
- Deutschland, ein Weihnachtsmärchen!
- Partizip I (Präsens) – Funktionen und Aufbau
- Deutschland, ein Weihnachtsmärchen! – Reisetipps für den perfekten Dezember-Urlaub



19,90 zł

Numer 132
- Dein Körper, dein Kapital kümmere dich um ihn!
- Telc – erfolgreich durch die schriftliche Prüfung
- Die zerstörerische Kraft der dunklen Triade
- Reformationstag – ein Fest der Spaltung oder der Toleranz in der katholischen Kirche?



19,90 zł

Numer 131
- Stress: eine Epidemie des 21. Jahrhunderts
- Willkommen auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft!
- Wie gestresst sind die Deutschen?
- Die 5 schönsten Schlösser und Burgen am Rhein



19,90 zł

Numer 130
- Berlin die Stadt voller Kontraste
- Telc B2-Prüfung – mündlicher Teil
- Auf einer Fahrradtour
- Tipps gegen die Prüfungsangst



19,90 zł

Numer 129
- Vorurteile und Stereotype unsere Freunde oder Feinde
- Deutschland – Land der Vorurteile?
- Ostern bei Katholiken und Protestanten
- Unterwegs auf Deutschlands Inseln im Skispringen



19,90 zł

Numer 128
- Glückssymbole in Deutschland
- Anselm Kiefer
- Aberglaube in Deutschland – altmodisch oder zeitlos?
- Die 3 interessantesten deutschen Weltcuporte im Skispringen



17,90 zł

Numer 127
- Das deutsche Bildungssystem: Chancengleichheit oder soziale Kluft?
- In der Schulpause
- 5 Tipps für ein fantastisches Familientreffen
- Die schönsten Skigebiete in Deutschland



17,90 zł

Numer 126
- Deutschland – ein Land der Alleinlebenden?
- Die Mode- und Kosmetikindustrie in Deutschland
- Verliebt, verlobt, verheiratet... – Familienstand in Deutschland
- Nivea – 113 Jahre Tradition



17,90 zł

Numer 125
- Nina Heinemann
- Emil Nolde
- Das Alter ist nur eine Zahl! – Der Lebensabend der Deutschen.
- Ab in den Urlaub!
- Das deutsche Urlaubsmärchen – Die schönsten Ausflugsziele der Bundesrepublik



17,90 zł

Numer 124
- Informationsüberflutung – die Plage unserer Zeit
- Die Medienlandschaft in Deutschland
- Knüpfe mit uns neue Freundschaften!
- Die schönsten Radwege Deutschlands



17,90 zł

Numer 123
- Wolfgang Joop
- Frauentag
- Neo Rauch
- In den Fängen der Sucht
- Österreich – das Land der klassischen Musik
- Wir rocken das!
- Der Schwarzwald



17,90 zł

Numer 122
- Lerne das A und O des Vorstellungsgesprächs!
- Die Sternsinger – Kinder mit einem großen Herzen
- Depression – eine unsichtbare Krankheit
- Fasching, Fastnacht, Karneval!



16,90 zł

Numer 121
- Martinstag – ein Fest voller Liebe und Empathie
- Collage – die Brücke zwischen Kunst und Wirklichkeit
- Facettenreiches Vietnam
- Winterurlaubsträume im Reisebüro
- Reise günstig und bequem



16,90 zł

Numer 120
- Was feiern die Deutschen am 3. Oktober?
- Franz Marc
- Artenschutz im Blick
- Die Rechtsstellung der Tiere in Deutschland
- Die schönsten zoologischen Gärten Deutschlands



16,90 zł

Numer 119
- Elektroautos
- Michael Schumacher
- Umweltfreundlich am Steuer
- Heiß, heißer, Festivals!
- In der Autovermietung



16,90 zł

Numer 118
- Felix Beilharz
- Albrecht Dürer
- Der Schweizer Weg zur Mutterschaft
- Erhöhe deine Instagram-Reichweite!
- Die Top-5 Reisetipps für das lange Maiwochenende



15,90 zł

Numer 117
- Ostern – das wichtigste Fest im Christentum
- Max Liebermann
- Ukrainische Flüchtlinge in Deutschland
- Integriere Achtsamkeit in dein Leben!
- Kaffee, Kuchen und Gespräche



15,90 zł

Numer 116
- Sophia Thiel
- Warum feiern wir Valentinstag?
- Glücksbringer – ein Heilmittel für alles Böse?
- Gustav Klimt
- Auf den Spuren der Romantiker

Wydania specjalne



34,90 zł



29,90 zł



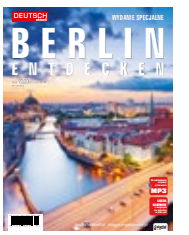
29,90 zł



24,90 zł



22,90 zł



19,90 zł



19,50 zł

Przy zamówieniach poniżej 100,00 zł koszt wysyłki wynosi 14,00 zł.
Przy zamówieniach od 100,00 zł koszt wysyłki pokrywa wydawca.

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 61fc5555fa

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

Językowo najlepsi!

ANGIELSKI



ANGIELSKI BIZNESOWY



NIEMIECKI



FRANCUSKI



WŁOSKI



HISZPAŃSKI



ANGIELSKI DLA DZIECI



KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 61fc5555fa